

Valeoproの日

スタジオスケジュール2月8日(月)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
9:30			9:40~ストレッチ		9:30
10:00	はじめてサーキット		定員28	体が柔らかいメリットとは？ ~短い時間で柔らかい体を手に入れよう~	10:00
30	フリーサーキット	10:15~(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko	10:15~(45) やさしいエアロ 堤		30
11:00	常時参加可能		定員20		11:00
30	お気軽にご参加ください		11:15~(30) 骨盤調整EX	11:30~(45) ここにこヴァレオ講座 笠原	30
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00		定員18			13:00
30		13:00~(30) ボールEX	13:00~(45) ポルド・プラ Junko		30
14:00	はじめてサーキット		定員28		14:00
30	フリーサーキット		14:00~(45) やさしいエアロ 塚本		30
15:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください				15:00
30		15:15~(30) リンパストレッチ	15:00~(45) オキシジェノ 新井		30
16:00	はじめてサーキット	16:00~(45) ラダートレーニング W関	16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
30	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください			お申込みされた方のみ!!参加可能!!	30
17:00			17:30~(60) タイ古式ペアストレッチ 菅原		17:00
30		定員16			30
18:00		18:00~(30) ボールEX			18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30) リンパストレッチ	18:50~(45) FIGHT DO 関		19:00
30	フリーサーキット		NEW	定員15	30
20:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:55~(45) パレトン ユジナ	19:55~(45) ディスコファン 堤・伝田	19:45~(45) ピラティス 野中	20:00
30					30
21:00			20:50~(45) フロ・ヨガ 佐野		21:00
30					30
フィットネスエリア終了時間【22:00】					
最終チェックアウト時間【22:30】					
22:30					22:30

定員 プログラムはレッスン開始15分前から掲示板前にて整理券を配布いたします。