

Valeoproの日

スタジオスケジュール 2月28日(日)

時間	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	時間
9:30				9:30
		9:40~ストレッチ		
10:00				10:00
		定員28		
30	はじめてサーキット	10:15~(45) やさしいエアロ 堤		30
11:00	フリーサーキット			11:00
	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	11:15~(45) スローフローヨガ 水木	
30				30
12:00				12:00
		12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		
30				30
13:00		定員16		13:00
		13:15~(30) 骨盤調整EX	13:30~(45) やさしいヨガ 水木	
30				30
14:00	はじめてサーキット			14:00
		定員16		
30		14:30~(30) ボールEx		30
15:00			15:00~(45) ここにヴァレオ講座 笠原	15:00
		15:15~(30) リンパストレッチ		
30	フリーサーキット			30
16:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	16:00~(45) ラテンエアロ 木村		16:00
		定員15		
30		16:30~(60) タイ古式ペアストレッチ 菅原		30
17:00		17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00	フィットネスエリア終了時間【18:30】			19:00
	最終チェックアウト時間【19:00】			

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～

お申込みされた方のみ!!
参加可能!!

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。