

Valeoproの日

スタジオスケジュール 3月27日(日)

時間	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	時間
9:30					9:30
10:00			9:40~ストレッチ		10:00
10:30	はじめてサーキット	お申込みいただいた方のみ対象です。 今回はAスタジオでの実施となります。	10:15~(45) やさしいヨガ 辻		10:30
11:00	フリーサーキット				11:00
11:30	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:30~(60) タイ古式ペアストレッチ 菅原	11:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		11:30
12:00			12:15~(45) オキシジェノ aya		12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30		定員16 13:30~(30) ボールエクササイズ	13:30~(45) やさしいヨガ 水木		13:30
14:00	はじめてサーキット		14:30~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		14:00
14:30					14:30
15:00	フリーサーキット	4月からの新曲を行っていきます。	15:15~(30) リンパストレッチ	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 高橋 理恵	15:00
15:30	常時参加可能 お気軽にご参加ください		16:00~(45) オキシジェノ 新曲発表イベント 新井/aya	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	
16:00			17:00~(30) ボールEx	足首周りのアライメントを整え、骨盤や背骨の歪みを予防しよう~足首から股関節まで連動させて動的バランス能力をアップ~	16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	フィットネスエリア終了時間【18:30】				18:30
19:00	最終チェックアウト時間【19:00】				19:00



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。