

Valeoproの日

スタジオスケジュール 5月29日(日)

	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
			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) ヴァンヤサヨガ 水木		30
12:00					12:00
		定員16	定員36		
30		12:30~(30) ボールEx	12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		30
13:00					13:00
		定員16			
30		13:30~(30) きゅきゅっとボディ	13:30~(45) やさしいヨガ 水木		30
14:00	はじめてサーキット				14:00
					30
15:00		定員16	14:45~(60) オキシジェノ aya	15:00~(45) ここにこヴァレオ講座 斉藤 志乃	15:00
	フリーサーキット	15:15~(30) リンバストレッチ			30
16:00	常時参加可能				16:00
	お気軽にご参加ください	16:00~(30) ダイナミックストレッチ 斉藤	16:00~(45) ラテンエアロ 木村		30
17:00					17:00
		17:00~(30) ディスコファン 伝田	17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		30
18:00					18:00
					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】				



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。