

Valeoproの日

スタジオスケジュール6月13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			良い習慣が体を変える ～簡単にできるセルフ チェックで日々のトレー ニングをより効果的に～	10:00
30	フリーサーキット 常時参加可能	10:15～(45)/28 やさしいエアロ 保積	10:15～(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko		30
11:00	お気軽に ご参加ください		11:15～(30)/20 骨盤調整EX		11:00
30				11:30～(45) ここにヴァレオ講座 関 雅彦	30
12:00			12:00～(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00		13:00～(45) 筋コンディショニング 保積	13:00～(45) ポルド・プラ Junko		13:00
30					30
14:00	はじめてサーキット		14:00～(45) やさしいエアロ 塚本		14:00
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				30
15:00			15:00～(45) オキシジェノ 新井		15:00
30		15:15～(30)/15 ロコモ予防EX			30
16:00	はじめてサーキット		16:00～(45) やさしいヨガ 丸山		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				30
17:00					17:00
30					30
18:00		18:00～(30)/16 ボールEX	17:45～(45) ピラティス 関		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット		19:00～(45) FIGHT DO 関	19:00～(30)/15 リンバストレッチ	19:00
30	フリーサーキット				30
20:00	常時参加可能	19:45～(45) ピラティス(中級) 野中	19:55～(45) パレトン ユジナ		20:00
30	お気軽に ご参加ください				30
21:00		20:50～(45) スローフローヨガ 水木	20:50～(30) ディスクファン 堤		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。