

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 9月25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
30	はじめてサーキット	10:15~(45) スローフローヨガ 水木	10:15~(45)/28 やさしいエアロ 堤		30
11:00	フリーサーキット				11:00
30	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		30
12:00					12:00
30		12:15~(30)/15 きゅきゅっとボディ	12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		30
13:00					13:00
30			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) ディスコファン 堤			14:00
30					30
15:00	フリーサーキット	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 笠原	14:45~(60)/36 ツイストストレッチ 菅原	15:15~(30)/15 骨盤調整EX	15:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください	もっと伸びる!? ~気持ちの良い ストレッチ~			30
16:00			16:00~(45) ラテンエアロ 木村		16:00
30					30
17:00		17:00~(30) パンプ&シェイプ	17:00~(60)/36 ダキングダンス 阿佐美		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】			

**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。