

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 10月9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) 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		13:15~(30) ラダートレーニング 関あ	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		15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 伝田	14:45~(60) オキシジェノ aya		15:00
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	あなたの足腰年齢 はいくつ? ~てんとう虫テスト で測ってみよう~	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	16:15~(30)/15 リンパストレッチ	16:00
30					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】				

**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。