

Valeoproの日

スタジオスケジュール10月24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				10:00
30	フリーサーキット	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	常時参加可能				11:00
30	お気軽にご参加ください	11:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田	11:15~(30) 筋コンディショニング 保積	11:15~(30)/15 骨盤調整EX	30
12:00			12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		12:00
30	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~				30
13:00		13:00~(30) リンパストレッチ	13:00~(45) ポルド・ブラ Junko		13:00
30					30
14:00	はじめてサーキット		14:00~(45)/28 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) コリオスパイラル 保木本	15:15~(30)/15 青竹EX	15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット	16:00~(45) ウォーキングエクササイズ 菅原	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~(45)/28 オリジナルエアロ 菅原			17:00
30					30
18:00			18:00~(45) やさしいピラティス 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	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) バレトン 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		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。