

Valeoproの日

スタジオスケジュール11月14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	10:30~(30) はじめてエアロ 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	11:15~(30) 筋コンディショニング 保積	11:15~(45) ポルド・ブラ Junko	11:30~(45) ここにヴァレオ講座 社	30
12:00					12:00
30		12:15~(45) オリジナルエアロ 新井	12:15~(45) パレトン入門 Junko	Control ~呼吸をコントロールして 自律神経のバランスを整えよう~	30
13:00					13:00
30		13:15~(30) ボールEX	13:15~(45) オキシジェノ 新井		30
14:00	はじめてサーキット				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		14:15~(45) やさしいエアロ 塚本		30
15:00					15:00
30		15:15~(30) 青竹EX	15:15~(45) ポルド・ブラ 新井		30
16:00	はじめてサーキット				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	16:15~(30) きゅきゅっとボディ	16:15~(45) やさしいヨガ 丸山		30
17:00					17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット		18:45~F-DIElement		19:00
30	フリーサーキット		19:00~(45) FIGHT DO 関		30
20:00	常時参加可能			19:45~(45) ピラティス 野中	20:00
30	お気軽にご参加ください		19:55~(45) パレトン ユジナ		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。