

Valeopro *special* レッスンday

スタジオスケジュール 12月11日(日)

時間	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)/28 やさしいエアロ 堤		30
11:00	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				11:00
30		11:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	★ 11:15~(45) Group Groove Mayo		30
12:00					12:00
30			12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		30
13:00					13:00
30					30
14:00	はじめてサーキット	★ 13:30~(45) Group Fight Mayo	13:30~(45) やさしいヨガ 水木		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		★ 14:45~(60) MEGADANZ 武田	14:45~(60) オキシジェノ aya		15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット		16:00~(45) ラテンエアロ 木村		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) パンプ&シェイプ スタッフ		17:00
30					30
18:00					18:00
30	フィットネスエリア終了時間【18:30】				30
19:00	最終チェックアウト時間【19:00】				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。