

Valeoproの日

スタジオスケジュール12月12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) ピギナーエアロ 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 斉藤 | 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 | 膝の痛みを予防しよう! ~100歳まで歩くための トレーニングついて~ | 30 |
| 13:00 | | | | | 13:00 |
| 30 | | 13:15~(30) きゅきゅっとボディ | 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) Group Groove Mayo | 14:15~(45) やさしいエアロ 塚本 | | 30 |
| 15:00 | | | | | 15:00 |
| 30 | | 15:15~(45) Group Fight Mayo | 15:15~(45) ポルド・ブラ 新井 | 15:15~(30) 青竹EX | 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~(45) ディスコファン 伝田 | 16:15~(45) やさしいヨガ 丸山 | | 30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 |
| 30 | | | 17:15~(60) オキシジェノ aya | | 30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 |
| 30 | | 18:30~(45) アースヨガ 斉藤 | 18:45~(60) FIGHT DO 60 関 | | 30 |
| 19:00 | はじめてサーキット | | | | 19:00 |
| 30 | フリーサーキット | | | | 30 |
| 20:00 | 常時参加可能 | | | | 20:00 |
| 30 | お気軽にご参加ください | | 19:55~(45) パレトン ユジナ | 19:45~(45) ピラティス(中級) 野中 | 30 |
| 21:00 | | | | | 21:00 |
| 30 | | | 20:50~(45) スローフローヨガ 水木 | | 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 |

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。