

Valeoproof 7th Anniversary

Valeoproofの日

スタジオスケジュール7月11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			VRC加圧プログラムの素晴らしさ!~筋力アップ・代謝アップ・シェイプアップ・むくみ冷え改善ができる秘訣!~	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	11:15~(30)/15 骨盤調整EX	11:15~(30) デイスコファン 堤	11:30~(45) ここにヴァレオ講座 横山 勇	30
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00		13:00~(45) 筋コンディショニング 保積	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) やさしいエアロ 保積	14:00~(20) 水分補給ミニ講座(大塚製薬)	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	14:30~(45) コリオスパイラル 保木本			30
15:00			15:00~(45) オキシジェノ 新井	15:15~(30)/15 リンバストレッチ	15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット		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
30					30
18:00		18:00~(30)/16 ロコモ予防EX	17:45~(45) やさしいピラティス 関		18:00
30				18:30~(20) 水分補給ミニ講座(大塚製薬)	30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30)/15 青竹EX	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。