

7th Anniversary Valeoproの日

スタジオスケジュール 7月18日(月)

	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
10:00			9:40~ストレッチ		10:00
30	はじめてサーキット	10:15~(45) ヨガ 辻	10:15~(45) らく楽 ハワイアン naoko		30
11:00	フリーサーキット				11:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:15~(30)/15 きゅきゅっとボディ	11:15~(30)/15 骨盤調整Ex		30
12:00		12:00~(45) 膝腰肩すっきりEX スタッフ	12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00		13:00~(45) FIGHT DO 関	13:00~(45) ポルド・プラ 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 新井		14:00
30		14:15~(30)/15 ボールEX			30
15:00			15:00~(45) オキシジェノ 新井		15:00
30	フリーサーキット	15:15~(30)/15 リンパストレッチ			30
16:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	16:00~(45) ディスコファン 伝田・堤	16:00~(45) やさしいヨガ 丸山		16:00
30					30
17:00			17:00~(30) パンプ&シェイプ 関ま		17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00	フィットネスエリア終了時間【18:30】				19:00
	最終チェックアウト時間【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。