

# 7th Anniversary Valeoproの日

スタジオスケジュール 7月24日(日)

	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
		定員28			
30	はじめてサーキット	10:15~(30)/15 きゅきゅっとボディ	10:15~(45)/28 やさしいエアロ 堤		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~(45) ポルド・プラ 丸山	11:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		30
12:00					12:00
30		12:15~(45) ピラティス 丸山	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) やさしいヨガ 水木	13:30~(45) ディスコファン 伝田・堤	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!~	14:00
30					30
15:00			14:45~(60) オキシジェノ	15:00~(45) ここにヴァレオ講座	15:00
30	フリーサーキット	15:15~(30)/15 骨盤調整EX	aya	横山 勇	30
16:00	常時参加可能				16:00
30	お気軽にご参加くださ い	16:00~(45) スローフローヨガ 水木	16:00~(45) ビギナーエアロ 堤		30
17:00					17:00
30			17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		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。