

# Valeoproの日

## スタジオスケジュール8月8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			Let'move! ~生活に必要な体力要素 を鍛えよう!~	10:00
30	フリーサーキット		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	11:30~(45) ここにヴァレオ講座 関 綾乃	30
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00			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
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 青竹EX	15:00
30		15:30~(45) パーオソル 寺見			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	16:30~(45) ビギナーエアロ 堤			30
17:00					17:00
30					30
18:00		18:00~(30)/16 きゅきゅっとボディ	17:45~(45) やさしいピラティス 関		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30)/15 骨盤調整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) パレトン 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。