

Valeoproの日

スタジオスケジュール1月23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 横山	30
12:00					12:00
30		12:15~(45) リラックスヨガ Yuki	12:15~(45) パレトン入門 Junko	健康長寿になる食事！ ~健康の要は「食」！食事 の基本を身に付けよう~	30
13:00					13:00
30			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~(30) きゅきゅっとボディ	14:15~(45) やさしいエアロ 塚本		30
15:00					15:00
30			15:15~(45) ポルド・ブラ 新井	15:15~(30) リンパストレッチ	30
16:00	はじめてサーキット	15:30~(90) Q-Ren(骨盤体操) 菅原			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) やさしいヨガ 丸山		30
17:00					17:00
30			17:15~(30) ボールEX		30
18:00					18:00
30			18:00~(30) パンプ&シェイプ		30
19:00	はじめてサーキット		18:45~F・Dイレメント		19:00
30	フリーサーキット		19:00~(45) FIGHT DO 関		30
20:00	常時参加可能			19:45~(45) ピラティス(中級) 野中	20:00
30	お気軽にご参加ください		19:55~(45) パレトン ユジナ		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。