

Valeoproの日

スタジオスケジュール4月10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)/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~(45) 筋コン 保積 | 11:15~(45) ポルド・ブラ Junko | 11:30~(45) ここにヴァレオ講座 社 | 30 |
| 12:00 | | | | | 12:00 |
| 30 | | 12:15~(45) ラダートレーニング 関あ | 12:15~(45) パレトン入門 Junko | ヨガで痛みを 予防・改善!! ~膝・腰・股関節~ | 30 |
| 13:00 | | | 13:15~(45) オキシジェノ aya | | 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~(45)/28 やさしいエアロ 丸山 | | 30 |
| 15:00 | | | | | 15:00 |
| 30 | | 15:15~(30)/15 青竹EX | 15:15~(45) ポルド・ブラ 丸山 | | 30 |
| 16:00 | はじめてサーキット | | | | 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 | | | | | 30 |
| 18:00 | | | 18:00~(30) MEGA DANZ:ユジナ | | 18:00 |
| 30 | | | 変更 | | 30 |
| 19:00 | はじめてサーキット | 19:00~(30)/20 骨盤調整EX | 18:45~(60) FIGHT DO 60 関 | 変更 | 19:00 |
| 30 | フリーサーキット | | | | 30 |
| 20:00 | 常時参加可能 | | 19:55~(45) パレトン ユジナ | 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 | | | | 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。