

valeoproの日

スタジオスケジュール 5月7日(日)

時間	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
30	はじめてサーキット		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) リラックスヨガ Yuki	11:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		30
12:00					12:00
30			12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		30
13:00					13:00
30		13:15~(30)/15 ボールEX			30
14:00	はじめてサーキット		13:30~(45) やさしいヨガ 水木		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~(30) ディスコファン 堤	いつまでも、自分らしく ~認知症予防のための運動~	30
15:00			15:15~(30)/28 はじめてエアロ 堤	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 伝田	15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット		16:00~(45) ラテンエアロ 木村		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				30
17:00			17:00~(30) パンプ&シェイブ スタッフ		17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00					19:00
		フィットネスエリア終了時間【18:30】			
		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。