

Valeoproの日

スタジオスケジュール5月29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) パーオソル 寺見	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) リラックスヨガ 辻	11:15~(45) ポルド・ブラ Junko	11:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田	30
12:00					12:00
30		12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 新井	12:15~(45) パレトン入門 Junko	いつまでも、自分らしく ~認知症予防のための運動~	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)/28 やさしいエアロ 塚本		30
15:00		15:00~(60) Q-Ren(骨盤体操) 菅原	15:15~(45) ポルド・ブラ 新井	15:15~(30)/15 青竹EX	15:00
30					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		18:45~(60) FIGHT DO 60 関	19:00~(30)/15 骨盤調整EX	19:00
30	フリーサーキット			変更	30
20:00	常時参加可能		19:55~(45) パレトン ユジナ	19:45~(45)/15 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

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。