

# valeoproの日

スタジオスケジュール 6月25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) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	11:15~(45) MEGA DANZ ユジナ		30
12:00					12:00
30		12:15~(30)/15 ボールEX	12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		30
13:00		13:00~(30)/15 青竹EX			13:00
30			13:30~(45) やさしいヨガ 水木		30
14:00	はじめてサーキット	13:45~(45) ウォーキングエクササイズ 菅原			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			腰痛の方必見!! ~ローカル筋を鍛えて 腰痛解消~	30
15:00		14:45~(60) Q-Ren(骨盤体操) 菅原	14:45~(60) オキシジェノ aya	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 斉藤	15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット	16:00~(30) きゅきゅっとボディ	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&シェイプ スタッフ		17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00		フィットネスエリア終了時間【18:30】			19:00
		最終チェックアウト時間【19:00】			



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。