

Valeoproの日

スタジオスケジュール7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) らく楽ハワイアンソラ 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)/36 ビギナーエアロ 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)/36 オリジナルエアロ 新井	12:15~(45) パレトン入門 Junko	食事、運動で代謝アップ!! ~代謝を上げる食事と 代謝を上げる日常動作~	30
13:00					13:00
30		13:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	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~(45) やさしいピラティス 菅原	14:15~(45)/28 やさしいエアロ 塚本		30
15:00					15:00
30		15:15~(30)/15 青竹EX	15:15~(45) ポルド・ブラ 新井		30
16:00	はじめてサーキット	16:00~(60)			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	Q-Ren(骨盤体操) 菅原	16:15~(45) やさしいヨガ 丸山		30
17:00					17:00
30			17:15~(30) パンプ&シェイプ		30
18:00					18:00
30			18:00~(30) MEGA DANZ:ユジナ		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			変更	30
20:00	常時参加可能	20:00~(60)/36 オリジナルエアロ	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	堤			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。