

valeoproの日

スタジオスケジュール 7月23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) リラックスヨガ 辻	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		30
12:00					12:00
30			12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		30
13:00		“いつまでもカッコよく、 快適な人生を送るための ボディメンテナンスエクササイズ			13:00
30		13:30~(60)/30 有料 Special Lesson 齊藤 邦秀	13:15~(45) やさしいヨガ 水木		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~(60) オキシジェノ	健康長寿になる食事！ ～健康の要は「食」！ 食事の基本原則を身に付けよう～	30
15:00		15:00~(45) ウォーキングエクササイズ 菅原	aya	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 横山	15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット	16:00~(45) やさしいピラティス 菅原	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】			

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。