

# Valeoproの日

スタジオスケジュール8月14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) 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) ポルド・ブラ Junko	11:30~(45) ここにヴァレオ講座 関	30
12:00					12:00
30			12:15~(45) パレトン入門 Junko	股関節と骨盤帯！ ～骨盤まわりのエクササイズとストレッチ～	30
13:00			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) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	14:15~(45)/36 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
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) ラダートレーニング 関	16:15~(45) やさしいヨガ 丸山		30
17:00			17:15~(30) パンプ&シャイブ		30
18:00			18:00~(30) MEGA DANZ ユジナ		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット		18:45~F・Dイレメント		19:00
30	フリーサーキット		19:00~(45) FIGHT DO 関	19:00~(30)/15 骨盤調整EX	30
20:00	常時参加可能		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				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					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。