

valeoproの日

スタジオスケジュール 9月10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~(45)/36 オリジナルエアロ 堤	もっと綺麗に、もっとカッコ 良くなるための体づくり ~自分の弱点を知り、強化する ためのポイントを知ろう~	30
13:00		12:45~(30) ロコモ予防EX			13:00
30			13:30~(45) やさしいヨガ 水木	13:30~(60)/15 有料 特別講演会 土屋 元明	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	14:45~(60) Q-Ren(骨盤)体操 菅原	14:45~(60) オキシジェノ aya	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 伝田	30
15:00					15:00
30	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	からだの“クセ”を チェックしよう! ~弱点改善 エクササイズ&ストレッチ~	30
16:00	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		17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		16:00
30					30
17:00					17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00					19:00
		フィットネスエリア終了時間【18:30】			
		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。