

# ValeoproのA

スタジオスケジュール9月25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) ディスコファン 伝田	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) リラックスヨガ 辻	11:15~(45) ポルド・ブラ Junko	11:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田	30
12:00					12:00
30		12:30~(30)/28 フィットネスダンス:石貝	12:15~(45) バレトン入門 Junko	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
13:00					13:00
30		13:30~(30)/15 骨盤底筋群EX	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~(45)/36 オリジナルエアロ 丸山	15:15~(45) ポルド・ブラ 新井	15:15~(30)/15 青竹EX	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) バレトン YUI	16:15~(45) やさしいヨガ 丸山		30
17:00					17:00
30					30
18:00			17:45~(45) MEGA DANZ ユジナ		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30)/20 骨盤調整EX	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		30
20:00	常時参加可能			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		19:55~(45) バレトン ユジナ		30
21:00			20:50~(45) アスリートヨガ 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。