

Valeoproの日

スタジオスケジュール 10月15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~おはようストレッチ		
10:00		10:00~(45) リラックスヨガ 辻	10:00~(45)/28 やさしいエアロ 堤		10:00
30	はじめてサーキット				30
11:00	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	11:00~(45) パレトン YUI	11:00~(45) MEGA DANZ ユジナ		11:00
30					30
12:00		12:00~(45) ポルド・プラ YUI	12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00			13:00~(30) 膝・腰・肩すっきり		13:00
30					30
14:00	はじめてサーキット		13:45~(45) やさしいヨガ 水木		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				30
15:00		14:45~(60) Q-Ren(骨盤体操) 菅原	14:45~(60) オキシジェノ aya	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 齋藤	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	目指せ小顔!! ~リンパマッサージと ストレッチで簡単お手入れ~	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		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】			



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。