

Valeoproの日

スタジオスケジュール11月13日(月)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	
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)/36 ビギナーエアロ 保積	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~(30) 筋コンディショニング 保積	11:15~(45) ポルド・ブラ Junko	11:30~(45) ここにゴヴァレオ講座 横山	30
12:00					12:00
30		12:15~(45) やさしいヨガ 辻	12:15~(45) バレトン入門 Junko	本当はスゴイ腸内細菌の力 【腸内細菌で変わる健康ライフ】	30
13:00			13:15~(45) オキシジェノ 新井		13:00
30					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~(30) きゅきゅっとボディ	14:15~(45)/28 やさしいエアロ 塚本		30
15:00					15:00
30			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	15:30~(90) Q-Ren(骨盤体操) 菅原			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) やさしいヨガ 丸山		30
17:00					17:00
30					30
18:00			18:00~(45) MEGA DANZ ユジナ		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30)/15 骨盤調整EX	19:00~(45) FIGHT DO 関		19:00
30	フリーサーキット				30
20:00	常時参加可能		19:55~(45) バレトン ユジナ	19:45~(45)/15 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) 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分前から掲示板上にて整理券を配布いたします。