

Valeoproの日

スタジオスケジュール 11月26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~(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) やさしいヨガ 佐相	11:00~(45) MEGA DANZ ユジナ		11:00
30					30
12:00			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	14:00~(30) きゅきゅっとボディ	13:45~(45) やさしいヨガ 水木	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]	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) オキシジェノ aya	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 横山	15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット		16:00~(45) ラテンエアロ 木村		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~(45) やさしいヨガ 堤	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。