

Valeoproの日

スタジオスケジュール12月12日(火)

	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	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		10:00~(45)/28 やさしいエアロ 保積		10:00
10:30		10:30~(30) ラジオガ 辻			10:30
11:00			11:00~(45) やさしいピラティス ユジナ		11:00
11:30		【ラジオ体操風ヨガ】 音楽に合わせて動きます！		11:30~(60) にこにこヴァレオ講座 伝田	11:30
12:00			12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 菅原		12:00
12:30				転倒リスク度チェック！ 【てんとう虫テスト】 簡単なテストで「推定歩行 年齢」を導きます。	12:30
13:00		13:00~(45) コアリズム 塚本	13:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		13:00
13:30					13:30
14:00	はじめてサーキット	14:00~(45) MEGA DANZ 武田	14:00~(45) やさしいヨガ 佐相		14:00
14:30	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				14:30
15:00		15:00~(30) 筋コンディショニング 武田	15:00~(45) やさしいバレトン 保木本		15:00
15:30				15:15~(30)/15 リンバストレッチ	15:30
16:00	はじめてサーキット		16:00~(45)/36 ビギナーエアロ 武田		16:00
16:30	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				16:30
17:00		瞑想をメインとしたヨガです			17:00
17:30					17:30
18:00		18:00~(45) メディテーションヨガ TOMO	18:15~(30)/28 はじめてエアロ：堤		18:00
18:30					18:30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(45) やさしいヨガ(英語バージョン) TOMO	19:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		19:00
19:30	フリーサーキット				19:30
20:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	バンクーバー在住 〈岡田友美先生〉 によるレッスンです！	19:55~(45) やさしいヨガ AYUMI		20:00
20:30					20:30
21:00			20:50~(45) ZUMBA 木村		21:00
21:30					21:30
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】				
22:30	最終チェックアウト時間【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。