

# valeoproの日

スタジオスケジュール 12月24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~(30)/16 ポールエクササイズ	11:00~(45) MEGA DANZ ユジナ		11:00
30		岸トレーナーの エアロです！ たくさんのご参加 お待ちしております♪			30
12:00			12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00		13:00~(45)/28 やさしいエアロ 岸			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	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 「推定年齢」 を導きます！			30
15:00			15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		15:00
30				<b>仮装OKです！</b>  <b>クリスマスを みんなで 楽しみましょう</b> ♪	30
16:00	はじめてサーキット	15:45~(45) にこにこヴァレオ講座 斉藤	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) アースヨガ 斉藤		17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00					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。