

クリスマス特別レッスン

スタジオスケジュール12月25日（月）

	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム		
9:30				9:30	
10:00	はじめてサーキット	9:40～ストレッチ	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>仮装OKです！</p> <p>クリスマスを みんなで 楽しみましょう♪</p>  </div>	10:00	
30	フリーサーキット	10:15～(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko		30	
11:00				11:00	
30	11:30～(45) にこにこヴァレオ講座 斉藤	11:15～(45) ポルド・ブラ Junko		30	
12:00				12:00	
30	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>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！</p> </div>	12:15～(45) バレトン入門 Junko		30	
13:00		13:15～(45) オキシジェノ 新井		13:00	
30	はじめてサーキット			30	
14:00	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	14:15～(45) やさしいエアロ 塚本			14:00
30				15:15～(30) 青竹EX	30
15:00		15:15～(45) ポルド・ブラ 新井		30	
30	はじめてサーキット			16:00	
16:00	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	16:15～(45) やさしいヨガ 丸山		30	
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～(45) FIGHT DO 関	19:00～(30) 骨盤調整EX	19:00	
30	フリーサーキット			30	
20:00		19:55～(45) バレトン ユジナ	19:45～(45) ピラティス(中級) 野中	20:00	
30	チャレンジサーキット			30	
21:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>マシンの重量をUP! テンポUP!!</p> </div>	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分前から掲示板前にて整理券を配布いたします。