

valeoproの日

スタジオスケジュール 1月28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
10:00		【ラジオ体操風ヨガ】 音楽に合わせて 動きます！	9:40～ストレッチ		10:00
30	はじめてサーキット		10:00～(45)/28 やさしいエアロ 堤		30
11:00	フリーサーキット	10:30～(30) ラジヨガ(辻)			11:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:15～(45) やさしいヨガ 辻	11:00～(45) MEGA DANZ ユジナ		30
12:00			12:00～(45)/36 オリジナルエアロ 堤	自宅でできる 自重トレーニング お正月太りを解消しよう！	12:00
30					30
13:00		ボディメンテナンス 【骨盤体操】	13:00～(30) パンプ&シェイプ スタッフ		13:00
30					30
14:00	はじめてサーキット	14:30～(90) Q-Ren 菅原	13:45～(45) やさしいヨガ 水木	13:45～(45) ここにヴァレオ講座 斉藤	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			15:00～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		15:00
30					30
16:00		16:20～(30) チャレンジサーキット	16:00～(45) ラテンエアロ 木村		16:00
30					30
17:00		重量UP! ステップ台UP! テンポUP! カロリー消費UP!!	17:00～(20)ストレッチ		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】			



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。