

# Valeoproの日

## スタジオスケジュール 2月13日(火)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	
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		10:15~(45)/28 やさしいエアロ 保積		10:00
10:30					10:30
11:00				11:15~(45) やさしいピラティス ユジナ	11:15~(45) ここにヴァレオ講座 田中
11:30					11:30
12:00		12:00~(45) 骨盤ストレッチ YUI	12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 菅原	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>血圧について知ろう</b></p> <p>冬に要注意！？ 高血圧予防のためにできること</p> </div>	12:00
12:30					12:30
13:00		13:00~(45) コアリズム 塚本	13:15~(30)/16 ポールEX		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	15:15~(30)/15 リンパストレッチ	15:00
15:30					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					17:00
17:30					17:30
18:00		【ラジオ体操風ヨガ】 音楽に合わせて 動きます！	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	19:15~(30) ラジオヨガ(水木)	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	20:00~(45) アスリートヨガ 水木	19:55~(45) やさしいヨガ AYUMI		20:00
20:30	お気軽にご参加ください				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。