

Valeoproの日

スタジオスケジュール 3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	はじめてサーキット				10:00
30	フリーサーキット	【ラジオ体操風ヨガ】 音楽に合わせて 動きます！	10:15~(45)/28 やさしいエアロ 堤		30
11:00	常時参加可能				11:00
30	お気軽に ご参加ください	11:30~(30) ラジオヨガ(辻)	11:15~(45) やさしいピラティス ユジナ	11:30~(45) にこにこヴァレオ講座 須藤	30
12:00					12:00
30		12:15~(45) やさしいヨガ 辻	12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 菅原	【体幹トレーニング!!】 自宅で簡単にできる 体幹トレーニング	30
13:00					13:00
30		13:15~(45) コアリズム 塚本	13:15~(30)/16 ポールEX		30
14:00	はじめてサーキット		14:00~(45) やさしいヨガ 佐相		14:00
30	フリーサーキット	14:15~(45) MEGA DANZ 武田			30
15:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください		15:00~(45) やさしいバレトン 保木本	15:15~(30)/15 リンバストレッチ	15:00
30		15:15~(30) 筋コンディショニング 武田			30
16:00	はじめてサーキット	16:00~(45) 骨盤ストレッチ 今井	16:00~(45)/36 ビギナーエアロ 武田		16:00
30	フリーサーキット				30
17:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください				17:00
30					30
18:00			18:15~(30)/28 はじめてエアロ:堤		18:00
30					30
19:00		はじめてサーキット	19:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		19:00
30		フリーサーキット			30
20:00	重量UP! ステップ台UP! テンポUP! カロリー消費UP!!	チャレンジサーキット	19:55~(45) やさしいヨガ AYUMI		20:00
30					30
21:00			20:50~(45) ZUMBA 木村		21:00
30					30
22:30	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】				

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。