

Valeoproの日

スタジオスケジュール 4月10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		10:15~(45)/28 やさしいエアロ 堤		30
11:00	常時参加可能			カーサ・デ・ヴェルデ黒沢	11:00
30	お気軽にご参加ください		11:15~(45) やさしいピラティス ユジナ	施設説明会	30
12:00				平成30年9月開設予定 介護付有料老人ホーム 【カーサ・デ・ヴェルデ黒沢】 施設説明会を行います。 入居希望の方、入居予定はないけれど興味を持たれた方はぜひ足をお運びください。 *素敵なプレゼントもご用意しております！	12:00
30			12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 菅原		30
13:00		13:10~(45) コアリズム 塚本	13:15~(30)/16 ポールEX		13:00
30					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 常時参加可能 お気軽にご参加ください	14:10~(45) MEGA DANZ 武田			30
15:00			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		15:10~(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)/36 ビギナーエアロ 武田		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	16:30~(45) ヨガ 辻			30
17:00					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!		19:55~(45) やさしいヨガ AYUMI		20:00
30		チャレンジサーキット			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】 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。