

valeoproの日

スタジオスケジュール 4月22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			9:40~ストレッチ		10:00
30		はじめてサーキット	10:15~(30) ラジオヨガ(辻)	【ラジオ体操風ヨガ】 音楽に合わせて 動きます!	30
11:00		フリーサーキット	11:00~(45) パワーヨガ 辻	難しい事は いたしません! プルプルを 体感しましょう!	11:00
30		11:30~(30) チャレンジサーキット			30
12:00	重量UP! カロリー消費UP!!		12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00			13:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		13:00
30				あなたのタンパク質量 足りていますか? 目的別、運動後に摂りたい 食事とは	30
14:00		はじめてサーキット	13:45~(45) やさしいヨガ 水木		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)/28 やさしいエアロ 岸	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 横山	15:00
30					30
16:00			16:00~(45) ラテンエアロ 木村		16:00
30		16:20~(30) チャレンジサーキット			30
17:00			17:00~(20)ストレッチ		17:00
30		重量UP! ステップ台UP! テンポUP! カロリー消費UP!!			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。