

Valeoproの日

スタジオスケジュール 5月8日(火)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
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 常時参加可能	10:30~(30)/15 青竹EX	10:15~(45)/28 やさしいエアロ 堤		30
11:00	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	11:30~(45) にこにこヴァレオ講座 齊藤	11:00
30					30
12:00		12:20~(30) ラジヨガ 辻	12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 菅原		12:00
30					30
13:00		13:10~(45) コアリズム 塚本	13:15~(30)/16 ボールEX	【脳とカラダを同時に刺激！】 デュアルタスク運動で 機能改善	13:00
30					30
14:00	はじめてサーキット	14:10~(45) MEGA DANZ 武田	14:00~(45) やさしいヨガ 辻		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		15:10~(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 リンバストレッチ	15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット	16:00~(60) Q-Ren 菅原	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				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)/36 ビギナーエアロ 堤		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。