

# valeoproの日

スタジオスケジュール 6月24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	<p>★朝らん開催★ 8:00~ 観音山ファミリー パーク お気軽にご参加 ください!</p>		9:40~ストレッチ		10:00
30		はじめてサーキット	10:00~(45) フィジカルトレーニング ユジナ		30
11:00			11:00~(45) MEGA DANZ ユジナ		11:00
30	<p>重量UP! カロリー消費UP!!</p>	11:30~(30) チャレンジサーキット		11:15~(30)/15 尻トレ 堤	30
12:00			12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤	<p>めざせ! ヒップUP!!</p>	12:00
30					30
13:00			13:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		13:00
30					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		14:15~(30)/15 ストレッチ	30
15:00			15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		15:00
30				15:30~(45) ここにヴァレオ講座 田中	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		<p>重量UP! ステップ台UP! テンポUP! カロリー消費UP!!</p>	17:00~(20)ストレッチ	<p>【食事と運動でフレイル予防】 いつまでも 元気に動くために</p>	17:00
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。