

ValeoPro9周年

スタジオスケジュール7月30日(月)

| | 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 | 10:20~(20)/28 エアロ入門 | 10:15~(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko | | 30 |
| 11:00 | 常時参加可能 | | | | 11:00 |
| 30 | お気軽にご参加ください | <有料> 11:00~(75)/15 ストレッチーズ 茂木伸江 | 11:15~(45) ポルド・ブラ Junko | | 30 |
| 12:00 | | | | | 12:00 |
| 30 | | | 12:15~(45)/36 ビギナーエアロ 新井 | | 30 |
| 13:00 | | 12:30~(45) バレトン入門 Junko | | | 13:00 |
| 30 | | | 13:15~(45) オキシジェノ 新井 | | 30 |
| 14:00 | はじめてサーキット | <有料> | | 全会員様参加可能 (ANNEX会員様も可能) | 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 | 14:00~(75)/15 ストレッチーズ 茂木伸江 | 14:15~(45)/28 やさしいエアロ 塚本 | | 30 |
| 15:00 | | | | 15:00~ 小林充典Dr. 特別講演 | 15:00 |
| 30 | | | 15:15~(45) ポルド・ブラ 新井 | スタンプ チャンス | 30 |
| 16:00 | はじめてサーキット | | | 腰の痛みと眠りと 歯の不思議な関わり 腰痛は夜に作られる? | 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 | 15:15~(30)/15 青竹EX | 16:15~(45) やさしいヨガ 丸山 | | 30 |
| 17:00 | | | | | 30 |
| 18:00 | | | 18:00~(30) 青竹&ストレッチ | | 18:00 |
| 30 | | | | | 30 |
| 19:00 | | はじめてサーキット | 18:45~F・DILメント | | 19:00 |
| 30 | フリーサーキット | | 19:00~(45) FIGHT DO 関 | | 30 |
| 20:00 | 常時参加可能 | | 17:45~(45) MEGA DANZ ユジナ | 19:45~(45)/15 やさしいピラティス 野中 | 20:00 |
| 30 | お気軽にご参加ください | | | | 30 |
| 21:00 | | | 20:50~(45) フローズンヨガ 水木 | | 21:00 |
| 30 | | | | 21:15~(20)ストレッチ | 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 | | | | | 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。