

Valeoproの日

スタジオスケジュール 7月31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			お手軽ストレッチ! 体の硬い人でも 気軽に出来るストレッチ	10:00
30	フリーサーキット	10:30~(20)/28 エアロ入門	10:15~(45)/28 やさしいエアロ 保積		30
11:00	常時参加可能				11:00
30	お気軽にご参加ください	11:15~(45) やさしいバレトン YUI	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 岸	30
12:00				スタンプ チャンス	12:00
30		12:30~(20)/28 エアロ入門	12:15~(45)/36 オリジナルエアロ 菅原		30
13:00				熱中症と 水分補給について	13:00
30		13:10~(45)/15 からだパー 今井	13:15~(30)/16 ポールEX		30
14:00	はじめてサーキット			スタンプ チャンス	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	14:00~(45) やさしいヨガ 佐相		30
15:00					15:00
30		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 リンパストレッチ	30
16:00	はじめてサーキット				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		16:00~(45)/36 ビギナーエアロ 武田		30
17:00					17:00
30					30
18:00					18:00
30			18:15~(30)/28 はじめてエアロ:堤	熱中症と 水分補給について	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		19:30~(30) 大塚製薬講演
30		フリーサーキット		スタンプ チャンス	30
20:00		チャレンジサーキット	19:55~(45) やさしいヨガ AYUMI		20:00
30					30
21:00		21:00~(30) アースヨガ:斎藤	20:50~(45) ZUMBA 木村		21:00
30	スタンプ チャンス				30
22:30	フィットネスエリア終了時間【22:00】				22:30
	最終チェックアウト時間【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。

