

# Valeoproの日

## スタジオスケジュール 9月11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                       | 10:15～(45)/28<br>やさしいエアロ<br>保積  |  | 30    |
| 11:00                |                            | 常時参加可能                         |                                 | 11:00～(45)<br>ここにヴァレオ講座<br>横山                    | 11:00 |
| 30                   | SkillRow<br>(スキルロウ)<br>体験会 | お気軽に<br>ご参加ください                | 11:15～(45)<br>やさしいピラティス<br>ユジナ  |  | 30    |
| 12:00                |                            |                                |                                 | 実は身体にすごく重要な<br>脂質について！<br>良い油と悪い油の違いと、<br>その影響とは | 12:00 |
| 30                   | ※ジムエリアにてご予約を<br>お願い致します    |                                | 12:15～(45)/36<br>オリジナルエアロ<br>菅原 |  | 30    |
| 13:00                |                            |                                | 13:15～(30)/16<br>ボールEX          |  | 13:00 |
| 30                   |                            |                                |                                 |  | 30    |
| 14:00                |                            | 14:10～(45)<br>MEGA DANZ<br>武田  | 14:00～(45)<br>やさしいヨガ<br>佐相      |  | 14:00 |
| 30                   | SkillRow<br>(スキルロウ)<br>体験会 |                                |                                 |  | 30    |
| 15:00                |                            | 15:10～(30)<br>筋コンディショニング<br>武田 | 15:00～(45)<br>やさしいバレトン<br>保木本   | 15:15～(30)/15<br>リンパストレッチ                        | 15:00 |
| 30                   | ※ジムエリアにてご予約を<br>お願い致します    |                                |                                 |  | 30    |
| 16:00                |                            | 16:00～(45)<br>やさしいヨガ<br>辻      | 16:00～(45)/36<br>ビギナーエアロ<br>武田  |  | 16:00 |
| 30                   |                            |                                |                                 |  | 30    |
| 17:00                |                            | 17:00～(30)<br>ラジヨガ<br>辻        |                                 |  | 17:00 |
| 30                   | SkillRow<br>(スキルロウ)<br>体験会 |                                |                                 |  | 30    |
| 18:00                |                            |                                | 18:15～(30)/28<br>はじめてエアロ:堤      |  | 18:00 |
| 30                   | ※ジムエリアにてご予約を<br>お願い致します    |                                |                                 |  | 30    |
| 19:00                |                            | はじめてサーキット                      | 19:00～(45)/36<br>オリジナルエアロ<br>堤  |  | 19:00 |
| 30                   |                            | フリーサーキット                       |                                 |  | 30    |
| 20:00                |                            | チャレンジサーキット                     | 19:55～(45)<br>やさしいヨガ<br>AYUMI   |  | 20:00 |
| 30                   | SkillRow<br>(スキルロウ)<br>体験会 |                                |                                 |  | 30    |
| 21:00                |                            |                                | 20:50～(45)<br>ZUMBA<br>木村       |  | 21:00 |
| 30                   | ※ジムエリアにてご予約を<br>お願い致します    |                                |                                 |  | 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分前から掲示板上にて整理券を配布いたします。