

valeoproの日

スタジオスケジュール 9月23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			9:40~ストレッチ	【笑いヨガ】 「笑いの体操」と 「ヨガの呼吸法」 合わせた運動法です！	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	SkillRow (スキルロウ) 体験会 ※ジムエリアにてご予約を お願いいたします	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	11:00~(45) MEGA DANZ ユジナ	11:00~(30) 笑いヨガ 杉山	11:00
30					30
12:00			12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00			13:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ	実は身体にすごく重要な 脂質について！ 良い油と悪い油の違いと、 その影響とは	13:00
30					30
14:00	SkillRow (スキルロウ) 体験会 ※ジムエリアにてご予約を お願いいたします	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			30
15:00			15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 横山	15:00
30					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	SkillRow (スキルロウ) 体験会 ※ジムエリアにてご予約を お願いいたします	重量UP! ステップ台UP! テンポUP! カロリー消費UP!!	17:00~(20)ストレッチ		17:00
30					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。