





ValeoProの日

スタジオスケジュール10月30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 常時参加可能 お気軽にご参加ください	10:15~(45)/28 やさしいエアロ 保積		30
11:00			11:15~(45) やさしいピラティス ユジナ	11:00~(45) ここにヴァレオ講座 武井	11:00
30					30
12:00			12:15~(45)/36 オリジナルエアロ ユジナ	【THE 筋膜】 痛みと筋膜の 以外な関係	12:00
30					30
13:00		13:10~(45) からだパー 今井	13:15~(30)/16 ボールEX		13:00
30					30
14:00		14:10~(45) MEGA DANZ 武田	14:00~(45) やさしいヨガ 佐相		14:00
30					30
15:00		15:10~(30) 筋コン: 武田	15:00~(45) やさしいバレトン 保木本	15:15~(30)/15 リンバストレッチ	15:00
30					30
16:00		はじめてサーキット	16:00~(45)/36 ビギナーエアロ 武田		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			30
17:00					17:00
30					30
18:00			18:15~(30)/28 はじめてエアロ: 堤		18:00
30					30
19:00		はじめてサーキット フリーサーキット 常時参加可能	19:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤	19:00~(45) マラソンコンディショニング セミナー(part②)	19:00
30					30
20:00		チャレンジサーキット	19:55~(45) やさしいヨガ 水木	マラソン大会前日から 当日までの体調管理方法 と大会を走る時のポイント、 大会前の食事 大塚製薬(株) 板垣 英樹	20:00
30			20:50~(45) ZUMBA 木村		30
21:00					21:00
30					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】				

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。