

# ValeoProの日

## スタジオスケジュール11月13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～(45)/36<br>ビギナーエアロ<br>保積  |  | 10:00 |
| 30                   |    | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください |                                 |  | 30    |
| 11:00                |    |                                       | 11:15～(45)<br>やさしいピラティス<br>ユジナ  | 11:00～(45)<br>ここにヴァレオ講座<br>大野            | 11:00 |
| 30                   |    |                                       |                                 |  | 30    |
| 12:00                |    |                                       | 12:15～(45)/36<br>オリジナルエアロ<br>菅原 | 「あなたの免疫力は<br>大丈夫？<br>～運動による免疫への<br>影響力～」 | 12:00 |
| 30                   |    |                                       |                                 |  | 30    |
| 13:00                |    | 13:00～(45)<br>コアリズム<br>塚本             | 13:15～(30)/16<br>ボールEX          |  | 13:00 |
| 30                   |    |                                       |                                 |  | 30    |
| 14:00                |    | 14:00～(45)/15<br>からだパー<br>今井          | 14:00～(45)<br>やさしいヨガ<br>佐相      |  | 14:00 |
| 30                   |    |                                       |                                 |  | 30    |
| 15:00                |    | 15:00～(45)<br>MEGA DANZ<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<br>ビギナーエアロ<br>武田  |  | 16:00 |
| 30                   |    | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください |                                 |  | 30    |
| 17:00                |    |                                       |                                 |  | 17:00 |
| 30                   |    |                                       |                                 |  | 30    |
| 18:00                |    |                                       | 18:15～(30)/28<br>はじめてエアロ:堤      |  | 18:00 |
| 30                   |    |                                       |                                 |  | 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<br>常時参加可能                    |                                 |  | 30    |
| 20:00                |    |                                       | 19:55～(45)<br>やさしいヨガ<br>AYUMI   |  | 20:00 |
| 30                   |    | チャレンジサーキット                            |                                 |  | 30    |
| 21:00                |    |                                       | 20:50～(45)<br>ZUMBA<br>木村       |  | 21:00 |
| 30                   |    |                                       |                                 |  | 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。