

# ValeoProの日

## スタジオスケジュール2月12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	「ゆるっと糖質OFF生活 ~無理なく続けて健康に~」	9:30
10:00		はじめてサーキット	10:00~(45)/36 ビギナーエアロ 保積	10:05~(45) ここにこヴァレオ講座 田中	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			30
11:00			11:00~(45) やさしいピラティス ユジナ	11:00~(45)/15 笑いヨガ 杉山	11:00
30					30
12:00			12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 菅原		12:00
30					30
13:00		13:00~(45) コアリズム 塚本	13:15~(30)/16 ボールEX		13:00
30					30
14:00		14:00~(45) MEGA DANZ 武田	14:00~(45) やさしいヨガ 佐相		14:00
30					30
15:00		15:00~(30) 筋コンディショニング 武田	15:00~(45) やさしいパレトン 保木本	15:15~(30)/15 リンパストレッチ	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	19:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		19:00
30		フリーサーキット 常時参加可能			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			20:50~(45) ZUMBA 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。