

# ValeoProの日

## スタジオスケジュール3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					9:30
10:00			9:40~ストレッチ	「腰の痛み ~姿勢と腰痛の関係性	10:00
30		10:00~(45) やさしいヨガ Yuki	10:00~(45)/36 ビギナーエアロ 保積	10:05~(45) にこにこヴァレオ講座 中島	30
11:00					11:00
30		11:00~(45) バレトン YUI	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	30
12:00					12:00
30		はじめてサーキット	12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 菅原		30
13:00					13:00
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	13:15~(30)/16 ボールEX		30
14:00					14:00
30			14:00~(45) やさしいヨガ 佐相	14:00~(45)/15 膝・腰・肩すっきり スタッフ	30
15:00					15:00
30		15:00~(45) バリーダンス ネスマ	15:00~(45) やさしいバレトン 保木本	15:15~(30)/15 リンパストレッチ	30
16:00					16:00
30		16:00~(45) ヨガ 辻	16:00~(45)/36 ビギナーエアロ 武田		30
17:00					17:00
30					30
18:00					18:00
30			18:15~(30)/28 はじめてエアロ:堤		30
19:00					19:00
30		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		30
20:00					20:00
30		チャレンジサーキット	19:55~(45) やさしいヨガ AYUMI		30
21:00					21:00
30			20:50~(45) ZUMBA 木村		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】				

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。