

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 3月31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
			9:40~ストレッチ		
10:00		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		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	11:00~12:00		11:00~(45) MEGA DANZ ユジナ		11:00
30	<b>スキルローバトル</b>				30
12:00		12:00~(45) ヨガ Yuki	12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		12:00
30	<b>参加者求む!</b> <b>【スキルローバトル】</b> スキルローを1分 漕いで何km進めたか を競います。 男女上位3名に 景品プレゼント☆ ※何度でもチャレンジ OK!				30
13:00		13:00~(45) やさしいバレトン Junko	13:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		13:00
30					30
14:00		14:00~(45) ベリーダンス ネスマ	13:45~(45) やさしいヨガ 水木		14:00
30				「腰の痛み ~姿勢と腰痛の関係性	30
15:00			15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 中島	15:00
30	15:30~16:30				30
16:00	<b>スキルローバトル</b>	はじめてサーキット	16:00~(45) ラテンエアロ 木村		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~(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。