

Valeoproの日

スタジオスケジュール 4月28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			10:00~(45) フィジカルトレーニング ユジナ		10:00
30		はじめてサーキット			30
11:00		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	11:00~(45) MEGA DANZ ユジナ		11:00
30					30
12:00			12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00				13:00~(30)/15 リハビリエクササイズ	13:00
30					30
14:00		はじめてサーキット	13:45~(45) やさしいヨガ 辻		14:00
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
15:00			15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 花澤	15:00
30					30
16:00			16:00~(45) ラテンエアロ 木村	ストレッチの使い分け ~目的に応じたストレッチ方 法の違いについて~	16:00
30		16:20~(30) チャレンジサーキット			30
17:00			17:00~(20)ストレッチ		17:00
30		重量UP! ステップ台UP! テンポUP! カロリー消費UP!!			30
18:00					18:00
30					30
19:00					19:00
					フィットネスエリア終了時間【18:30】
					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。