

ValeoProの日

スタジオスケジュール5月7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		10:00
30		はじめてサーキット	10:00~(45)/36 ビギナーエアロ 保積	10:00~(45)/15 ラジヨガ 辻	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
30		11:15~(45) ここにヴァレオ講座 斎藤	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		ボディメンテエクササイズ ~ランブルローラーを体験しよう~	12:00~(45)/36 ビギナーエアロ 保木本		30
13:00					13:00
30			13:15~(30)/16 ボールEX		30
14:00		はじめてサーキット	14:00~(45) やさしいヨガ 佐相		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) やさしいバレトン 保木本		15:00
30				15:15~(30)/15 リンバストレッチ	30
16:00		16:00~(45) パワーヨガ 保木本	16:00~(45)/36 ビギナーエアロ 武田		16:00
30					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		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			19:55~(45) やさしいヨガ AYUMI		20:00
30		20:15~(30)/15 リカバリーエクササイズ			30
21:00			20:50~(45) ZUMBA 木村		21:00
30					30
22:30	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

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。