

Valeoproの日

スタジオスケジュール 5月19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)		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	フィジカルトレーニング ユジナ		30
11:00		11:00~(45)	11:00~(45)		11:00
30		やさしいヨガ 丸山	MEGA DANZ ユジナ		30
12:00			12:00~(45)/36		12:00
30			オリジナルエアロ 堤		30
13:00			13:00~(30)/15		13:00
30			リカバリーエクササイズ		30
14:00		はじめてサーキット	13:45~(45)		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	やさしいヨガ 辻		30
15:00			15:00~(45)	15:00~(45)	15:00
30			膝・腰・肩すっきり スタッフ	にこにこヴァレオ講座 齋藤	30
16:00		16:00~(45)	16:00~(45)	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~	16:00
30		やさしいベリーダンス ネスマ	ラテンエアロ 木村		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。