

ValeoProの日

スタジオスケジュール1月8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	「骨盤と腸腰筋～いつまでもキレイな姿勢で歩くため～」	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	10:05～(45) ここにヴァレオ講座 高柳	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) やさしいピラティス ユジナ	11:00～(45)/15 笑いヨガ 杉山	11:00
30					30
12:00			12:00～(45)/36 オリジナルエアロ 菅原		12:00
30					30
13:00		13:00～(45) コアリズム 塚本	13:15～(30)/16 ボールEX		13:00
30					30
14:00		14:00～(45)/15 からだパー 今井	14:00～(45) やさしいヨガ 佐相		14:00
30					30
15:00		15:00～(45) 天空大河 菅原	15:00～(45) やさしいバレトン 保木本	15:15～(30)/15 リンバストレッチ	15:00
30					30
16:00		はじめてサーキット	16:00～(45)/36 ビギナーエアロ 武田		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～(45) やさしいヨガ 辻		17:00
30					30
18:00			18:15～(30)/28 はじめてエアロ:堤		18:00
30					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		チャレンジサーキット			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】				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。