

Valeoproの日



クリスマススペシャルレッス スタジオスケジュール12月25日(木)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
9:30			9:40~ストレッチ		9:30
10:00	はじめてサーキット	10:00~(20) フラ(基礎):naoko			10:00
30	フリーサーキット	10:30~(45) ハワイアンフラ (初級) naoko	10:30~(45) やさしいヨガ 佐相		30
11:00	常時参加可能				11:00
30	お気軽にご参加ください		11:30~(45) やさしいエアロ 野中		30
12:00					12:00
30		12:30~(30) 青竹Ex	12:30~(45) やさしいピラティス 野中		30
13:00					13:00
30		13:15~(30) はじめてエアロ:保積	13:30~(30) パンプ&シェイブ 関・星野		30
14:00	はじめてサーキット		14:15~F・Dイレメント		14:00
30			14:30~(30) FIGHT DO:関		30
15:00	フリーサーキット			15:00	
30	常時参加可能	15:15~(45) やさしいエアロ 保積	15:15~(45) やさしいヨガ 田辺(千)	30	
16:00	お気軽にご参加ください			16:00	
30			16:30~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	30	
17:00				17:00	
30				30	
18:00			18:00~(30) ボールEx	18:00	
30				30	
19:00	はじめてサーキット	19:00~(45) ウォーキングEx 菅原	19:00~(60) FIGHT DO 関	19:00	
30	フリーサーキット			30	
20:00	常時参加可能	19:55~(45) ピギナーエアロ 菅原		20:00	
30	お気軽にご参加ください			30	
21:00			20:50~(45) リラックスヨガ 水木	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。