

Valeoproの日

X'masスペシャル

スタジオスケジュール 12月25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
10:00			9:40～ストレッチ		10:00
30	はじめてサーキット	10:15～(45) ラダートレーニング 関あ	10:15～(45)/28 やさしいエアロ 堤		30
11:00	フリーサーキット				11:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください		11:15～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		30
12:00					12:00
30		12:15～(30)/16 ボールEX	12:15～(45)/36 オリジナルエアロ 堤		30
13:00		13:00～(30) きゅきゅっとボディ			13:00
30			13:30～(45) やさしいヨガ 水木		30
14:00	はじめてサーキット	13:45～(30)/15 青竹Ex		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 膝の痛みを予防しよう! ～100歳まで歩くための トレーニングついて～ </div>	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	14:30～(30)/15 骨盤底筋群EX	14:45～(60) オキシジェノ aya		15:00～(45) ここにヴァレオ講座 斉藤
15:00					15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット	16:00～(90) Q-Ren(骨盤体操) 菅原	16:00～(45) ラテンエアロ 木村		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		17:00～(30) パンプ&シェイプ スタッフ		30
17:00					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。