

valeoproの日

スタジオスケジュール 11月24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			10:00～(45) フィジカルトレーニング ユジナ		10:00
30		はじめてサーキット			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) MEGA DANZ ユジナ		11:00
30					30
12:00			12:00～(45)/36 オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00			13:00～(30)/20 リカバリーエクササイズ		13:00
30					30
14:00		はじめてサーキット	13:45～(45) やさしいヨガ 水木		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) やさしいピラティス 永塚	15:00～(45) にこにこヴァレオ講座 中島	15:00
30					30
16:00		チャレンジサーキット	16:00～(45) ラテンエアロ 木村	「体にはどんなツボがある？ ～ツボを押して体のバランス+調子を整えよう～」	16:00
30					30
17:00			17:00～(20)/20 リカバリーエクササイズ		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。