

# Valeoproの日

スタジオスケジュール2月26日(水)

	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			10:00~(45)/28 やさしいエアロ 保積		10:00
30		10:10~(45) やさしいヨガ 田辺(千)		10:25~(30)/15 膝・腰・肩すっきり	30
11:00			11:00~(45)/16 ポールピラティス 田辺(千)		11:00
30		フリーサーキット 常時参加可能			30
12:00		お気軽に ご参加ください	12:00~(45)/36 ビギナーエアロ 塚本		12:00
30					30
13:00		13:00~(60)/30 有料 Valeoの日特別レッスン 齊藤 邦秀	13:00~(45) ZUMBA GOLD 木村		13:00
30					30
14:00		膝の痛み予防、改善 トレーニング ~股関節と足首 使えますか?~	14:00~(60) 太極拳 小川	14:00~(30)/15 骨盤調整EX	14:00
30					30
15:00				15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 横山	15:00
30					30
16:00		はじめてサーキット		「運動の前、後に 摂るべき栄養とは ~適切な食事で運動 効果を最大に~」	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	16:15~(45)/36 ビギナーエアロ 堤		30
17:00					17:00
30					30
18:00			18:00~(45) ツイストストレッチ 菅原		18:00
30					30
19:00		19:00~(45) ピラティス 永塚	19:00~(45) ハワイアンフラ (初級~中級) naoko	19:00~(45)/15 コアトレーニング(呼吸編) 野中	19:00
30					30
20:00		20:00~(45) ベリーダンス ネスマ	19:55~(45) 太極拳 徳江		20:00
30					30
21:00			20:50~(45) スローフローヨガ 水木		21:00
30					30
22:30	フィットネスエリア終了時間【22:00】 最終チェックアウト時間【22:30】				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。