

Valeoproの日

スタジオスケジュール9月26日(土)

	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		10:00~(45)/12 オキシジェノ NAGISA	10:00~(45)/12 ビギナーエアロ 堤		10:00
30					30
11:00					11:00
30			11:15~(45)/12 ハワイアンフラ (初~中級) naoko		30
12:00	「ダンスの要素を加えたエアロピクスのクラスです。音楽に合わせて楽しみながら身体を動かして行きましょう。皆様のご参加お待ちしております。」	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			12:00
30					30
13:00		NEW 13:15~(45)/12 ダンスエアロ nagisa	13:15~(45)/12 フィジカルトレーニング 菅原	「たべる・うごく・ねむる」から見たメタボリック予防 ~歯科医師が提案する” ダイエットをしなないダイエット”~ 14:30~掲示板前にて整理券を配布いたします。先着12名の参加となります。ご了承ください。	13:00
30			30		
14:00	NEW		14:00		
30		14:30~(45)/8 はじめてステップ 野中	14:30~(45)/12 ビギナーエアロ nagisa		30
15:00	「音楽に合わせてながら基本的な動きを中心にステップ台を昇り降りするクラスです。脂肪燃焼、全身持久力、筋力向上などが期待出来ます。皆様のご参加お待ちしております。」			15:00~(45)/12 ここにこヴァレオ講座 歯科・口腔外科医長小林Dr	15:00
30					30
16:00		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	15:45~(45)/12 やさしいヨガ 田辺(千)		16:00
30					30
17:00			17:00~(45)/12 やさしいエアロ 木村		17:00
30					30
18:00		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	18:15~(45)/12 ZUMBA GOLD 木村		18:00
30					30
19:00			19:30~(30)/12 FIGHT DO:関		19:00
30					30
20:00					20:00
30					30
21:00	フィットネスエリア終了時間【20:30】 最終チェックアウト時間【21:00】				21:00

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。