

# ValeoPro ANNEX スタジオスケジュール（10月～12月）

時間	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)	時間
9:30	レッスンの定員及び時間が大幅に変更されております。						9:30
10:00	10:00～(30) タオル体操	10:00～(30) 笑いヨガ	10:00～(30) ロコモ予防 エクササイズ(中級)	10:00～(30) ロコモ予防 エクササイズ(初級)	10:00～(30) てんとう虫エクササイズ	10:00～(30) ウォーキング エクササイズ	10:00
10:30						変更	10:30
11:00	11:00～(30) リンバストレッチ	11:00～(30) 腰らく楽エクササイズ	11:00～(30) ストレッチ	11:00～(30) 足から健康エクササイズ	11:00～(30) リンバストレッチ	11:00～(30) 肩甲骨はがし エクササイズ	11:00
11:30					変更	変更	11:30
12:00	12:00～13:00 てんとう虫テスト・TANITA測定・トレーナー相談(予約制)						12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	13:30～(30) ロコモ予防 エクササイズ(中級)	13:30～(30) てんとう虫エクササイズ	13:30～(30) ロコモ予防 エクササイズ(初級)	13:30～(30) タオル体操	13:30～(30) ウォーキング エクササイズ	13:30～(30) タオル体操	13:30
14:00					変更	変更	14:00
14:30	14:30～(30) 肩甲骨はがし エクササイズ	14:30～(30) リンバストレッチ	14:30～(30) 足から健康エクササイズ	14:30～(30) リンバストレッチ	14:30～(30) 腰らく楽エクササイズ	14:30～(30) ストレッチ	14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00	スタジオレッスンの定員は <b>6名</b> となっております。			【休館日】毎週日曜日・第1金曜日 【営業時間】9:30～16:30 【祝日営業時間】9:30～13:00			16:00
16:30							16:30
17:00							17:00