

クリスマス & Valeoproの日

スタジオスケジュール12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)/20 オキシジェノ NAGISA	10:00～(45)/12 ビギナーエアロ 堤		10:00
10:30					30
11:00			代行		
11:30		11:15～(45)/20 THE ストレッチ 小川	11:15～(45)/12 ダンスエアロ nagisa		11:30
12:00				変更	12:00
12:30		12:30～(45)/12 ラテンエアロ 定岡		12:30～(30)/12 リカバリーエクササイズ	12:30
13:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>仮装OKです！</p> <p>クリスマスを みんなで 楽しみましょう♪</p> </div>		13:15～(45)/22 フィジカルトレーニング 菅原		13:00
13:30					30
14:00		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		14:30～(45)/12 ビギナーエアロ nagisa	
14:30					30
15:00				15:00～(45)/12 ここにこヴァレオ講座 黒沢病院システムエンジニア 今井	15:00
15:30					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)/22 やさしいヨガ 田辺(千)		16:00
16:30					30
17:00			17:00～(45)/12 やさしいエアロ 木村	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>知って得する！！ 「健康管理アプリ活用術」 ～Mywellnessアプリを 上手に使いこなそう～ 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。</p> </div>	17:00
17:30					30
18:00	NEW	18:00～(45)/20 リラックスヨガ mimi	18:15～(45)/12 ZUMBA GOLD 木村		18:00
18:30		変更			30
19:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ゆったりとした呼吸法と 無理のない簡単なポーズで リラクゼーションとストレス解 消を目的としたヨガです。 ご参加お待ちしております。</p> </div>	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	19:30～(30)/12 FIGHT DO:関		19:00
19:30					30
20:00					20:00
20:30	フィットネスエリア終了時間【20:30】				30
21:00	最終チェックアウト時間【21:00】				21:00