

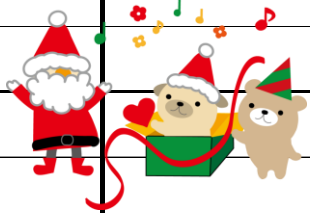


# クリスマス & Valeoproの日

## 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<br>オキシジェノ<br>NAGISA | 10:00～(45)/12<br>ビギナーエアロ<br>堤      |   | 10:00                             |       |       |
| 10:30 |   |                                   |                                    |  |                                   | 10:30 |       |
| 11:00 |   |                                   | 代行                                 |  |                                   |       | 11:00 |
| 11:30 |   | 11:15～(45)/20<br>THE ストレッチ<br>小川  | 11:15～(45)/12<br>ダンスエアロ<br>nagisa  |  |                                   |       | 11:30 |
| 12:00 |   |                                   |                                    | 変更   | 12:00                             |       |       |
| 12:30 |   | 12:30～(45)/12<br>ラテンエアロ<br>定岡     |                                    | 12:30～(30)/12<br>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><b>仮装OKです！</b></p> <p><b>クリスマスを<br/>みんなで<br/>楽しみましょう♪</b></p> </div> |                                   | 13:15～(45)/22<br>フィジカルトレーニング<br>菅原 |  | 13:00                             |       |       |
| 13:30 |   |                                   |                                    |  | 13:30                             |       |       |
| 14:00 |   | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください |                                    | 14:30～(45)/12<br>ビギナーエアロ<br>nagisa   |                                   | 14:00 |       |
| 14:30 |   |                                   |                                    |  |                                   | 14:30 |       |
| 15:00 |   |                                   |                                    | 15:00～(45)/12<br>ここにこヴァレオ講座<br>黒沢病院システムエンジニア 今井  | 15:00                             |       |       |
| 15:30 |   |                                   |                                    |  | 15:30                             |       |       |
| 16:00 |   | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 15:45～(45)/22<br>やさしいヨガ<br>田辺(千)   |  | 16:00                             |       |       |
| 16:30 |    |                                   |                                    |  | 16:30                             |       |       |
| 17:00 |   |                                   | 17:00～(45)/12<br>やさしいエアロ<br>木村     | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>知って得する！！<br/>「健康管理アプリ活用術」<br/>～Mywellnessアプリを<br/>上手に使いこなそう～<br/>14:30～掲示板前にて<br/>整理券を配布いたします。<br/>先着12名の参加<br/>となります。<br/>ご了承ください。</p> </div> | 17:00                             |       |       |
| 17:30 |   |                                   |                                    |  |                                   | 17:30 |       |
| 18:00 |   | NEW                               | 18:00～(45)/20<br>リラックスヨガ<br>mimi   |  | 18:15～(45)/12<br>ZUMBA GOLD<br>木村 | 18:00 |       |
| 18:30 |   | 変更                                |                                    |  |                                   | 18:30 |       |
| 19:00 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ゆったりとした呼吸法と<br/>無理のない簡単なポーズで<br/>リラクゼーションとストレス解<br/>消を目的としたヨガです。<br/>ご参加お待ちしております。</p> </div>               | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 19:30～(30)/12<br>FIGHT DO:関        |  | 19:00                             |       |       |
| 19:30 |   |                                   |                                    |  | 19:30                             |       |       |
| 20:00 |   |                                   |                                    |  | 20:00                             |       |       |
| 20:30 |   |                                   |                                    |  | 20:30                             |       |       |
| 21:00 | <b>フィットネスエリア終了時間【20:30】</b><br><b>最終チェックアウト時間【21:00】</b>  |                                   |                                    |  | 21:00                             |       |       |