Valeoproの日

スタジオスケジュール11月26日（火）

時間	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
10:00			10:00～(45)/31 ビギナーエアロ 保積	映像 10:00～(10) おはようストレッチ
11:00			11:05～(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	映像 11:00～(45) 腰痛改善プログラム
12:00		要注意 12:00～(45) ZUMBA ASAMI		
13:00			12:55～(45) やさしい筋トレ 菅原	頸肩腕健診のため、利用不可
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	14:00～(45) やさしいヨガ 佐相	
15:00			15:05～(45) やさしいバレトン 保木本	要注意 15:00～(45)/14 にこにこヴァレオ講座 笠越
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	16:10～(45)/31 ビギナーエアロ 武田	「フレイルの予防」 先着14名14:30から 掲示板前にて整理券を 配布いたします。
17:30				映像 17:30～(25) ピラティスVol4
18:00			17:55～(30)/28 はじめてエアロ：堤	
18:30			18:45～(45)/31 オリジナルエアロ 堤	映像 18:35～(45) ディープストレッチヨガ
19:00		要注意 19:00～(45) ヨガ 丸山		
19:30			19:45～(45) フィジカルトレーニング 堤	映像 19:40～(20) リフレッシュヨガ
20:30		要注意 20:35～(45) 太陽礼拝(ポーズ練習会) 水木	20:50～(45) ZUMBA 木村	映像 20:30～(20) おやすみストレッチ

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】