

		月	火	水	木	金	土	日		
10:00 ▶	10:00									◀ 10:00
	15	はじめてジョーバ 10:00~11:00 加藤		ジョーバ&ピラティス 10:00~11:00	エンジョイジョーバ 10:00~11:00	はじめてジョーバ 10:00~11:00	ジョーバ&ピラティス 10:00~11:00	エンジョイジョーバ 10:00~11:00		
	30			辻	来田	加藤	辻	古谷		
45										
11:20 ▶	11:00									◀ 11:20
	15	ジョーバシェイプ 11:20~12:20 加藤 ※14日のみシェイプヨガ		エンジョイジョーバ 11:20~12:20	はじめてジョーバ 11:20~12:20 柳沢 (10日のみ 池田)	ジョーバ&ピラティス 11:20~12:20	エンジョイジョーバ 11:20~12:20	はじめてジョーバ 11:20~12:20		
	30			辻	(10日のみ 池田)	山本	辻	谷藤		
45										
13:30 ▶	12:00									◀ 13:30
	15	セルフジョーバ 12:30~13:15		セルフジョーバ 12:30~13:15	セルフジョーバ 12:30~13:15	セルフジョーバ 12:30~13:15	セルフジョーバ 12:30~13:15	セルフジョーバ 12:30~13:15		
	30									
45										
14:50 ▶	13:00									◀ 14:50
	15	はじめてジョーバ 14:00~15:00 谷藤		ヒザ腰げんき 13:30~14:30	ジョーバ&ピラティス 13:30~14:30		はじめてジョーバ 13:30~14:30			
	30			松下	来田		谷藤			
45										
16:10 ▶	14:00									◀ 16:10
	15	セルフジョーバ 17:20~18:20		ジョーバシェイプ 14:50~15:50		エンジョイジョーバ 14:50~15:50	エンジョイジョーバ 14:50~15:50	ジョーバシェイプ 14:50~15:50		
	30			池田 (23日のみ 谷藤)		谷藤 (4日のみ 池田)	谷藤	池田		
45										
18:40 ▶	16:00									◀ 18:40
	15	セルフジョーバ 17:20~18:00						はじめてジョーバ 16:10~17:10 谷藤 (13日のみ池田)		
	30									
45										
20:00 ▶	17:00									◀ 20:00
	15	エンジョイジョーバ 19:00~20:00 松下 ※28日のみリラックスヨガ		はじめてジョーバ 18:40~19:40	ジョーバシェイプ 18:40~19:40	ジョーバ&ピラティス 18:40~19:40				
	30			松下	谷藤 (3日のみ 池田)	登川				
45										
	18:00									◀ 20:00
	15	ジョーバ&ピラティス 20:00~21:00 辻		ジョーバシェイプ 20:00~21:00	バランスウォーク 20:00~21:00	はじめてジョーバ 20:00~21:00				
	30			池田 (23日のみ 谷藤)	前田	松下				
45										
	20:00									
	21:00									

※受講レッスンは、強度や難易度、内容をご確認いただき、ご自身の目的や体力に合わせてご選択ください。
 ※クラスの開講曜日・担当者・内容は、変更がある場合がございます。予めご了承ください。
 ※レッスン開始の10分前よりスタジオにご入室いただけます。また、レッスン開始後のご入室は10分以内をお願いいたします。