

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10	10:00~11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ 60分	10:00~11:00 ヨガ系 パワーエナジー 60分	10:00~11:00 調整系 BCストレッチ 60分	10:00~11:00 調整系 パルビックストレッチ 60分	10:00~11:00 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ 60分	10:00~11:00 調整系 姿勢改善ピラティス 60分	10:00~11:00 調整系 ストレッチベーシック 60分
11	AKI	YUKINA	MIHO	RIKA	HIROKO	TOMOKO	TOMOKO
12	11:40~12:25 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 ヨガピラメンテ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 ボディメイクヨガ 60分	11:40~12:25 ヨガ系 リラクセスヨガ	11:40~12:25 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ	11:40~12:25 調整系 ボディメンテナンス
13	13:00~14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分	13:30~14:30 調整系 ポディリセット 60分	13:15~14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	13:10~14:10 調整系 ピラティス 60分	13:00~13:45 調整系 ストレッチベーシック 60分	13:00~13:45 ヨガ系 ボディバランス 60分	13:00~13:45 ヨガ系 パワーエナジー 60分
14	14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ 60分	15:00~16:00 調整系 ピラティス 60分	14:30~15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ ヨガ 60分	14:30~15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ ヨガ 60分	14:15~15:00 溶岩浴 ※有料	14:15~15:00 有酸素系 ポディコンパット 60分	14:15~15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ 60分
15	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	16:45~17:45 ヨガ系 週替わりクラス 60分	15:30~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分
16	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料	18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整 60分	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	18:15~19:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	16:45~17:45 調整系 ポディリセット 60分
17	19:00~20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	18:30~19:30 ヨガ系 リラクセスヨガ 60分	19:15~20:00 調整系 パルビックストレッチ 60分	19:15~20:15 ヨガ系 全身リセットヨガ 60分	18:35~19:35 調整系 パルビックストレッチ 60分	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス 60分
18	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	20:00~21:00 ヨガ系 ベーシックヨガ 60分	20:30~21:15 筋トレ系 レズミルズコア 60分	20:45~21:45 調整系 ポディリセット 60分	20:00~21:00 ヨガ系 柔らかくなるヨガ 60分	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	20:30~21:30 調整系 ストレッチベーシック 60分
19	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料
20	YUU	MEGUMI	MICHIYO	MAYUMI	RIKA	MIHO	MIHO
21	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	Mai	RUIKA	RUIKA	YUKA	MIHO	MIHO
22	MICHIYO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	RUIKA	RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料
23	休館日 5/19						

☆WEB優先予約☆ 4月25日(金)午前0時~ 2025年5月スケジュール予約受付開始

2025年5月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年4月25日(金)~2025年4月30日(水) WEB予約のみ
- ・2025年5月1日(木)午前10時~ 直接・電話予約受付開始



レッスン内容が変更になる場合HP、館内掲示にて代行のご案内を致します。予約の際はレッスン内容をご確認ください。

- ・ヨガ系・・・ヨガの動きを行ない、身体の引き締め、柔軟性の向上、心身のリラックスなどの効果を目的としたクラス。
- ・調整系・・・ストレッチや筋力トレーニング、セルフマッサージなどで姿勢の改善、心身のリラックス、柔軟性の向上などを目的としたクラス
- ・筋トレ系・・・筋力トレーニングを中心に、筋力アップや身体の引き締めを目的としたクラス
- ・有酸素系・・・全身を動かし、心拍数を上げて脂肪燃焼や、体力アップ、ストレス解消などを目的としたクラス
- ・溶岩浴(有料クラス)・・・スタジオの中でゆっくり休んで身体を温めていただくクラスです。定員10名。J-HOT会員550円、クラブ会員1,100円、会員以外の方2,200円。予約後、フロントでご入金ください。
- ・ポディコンパット・・・参加される方は、足裏の保護のためアクアソックスやトレーニングシューズなどのご利用をおすすめいたします。

# 5月3日(土)～6日(月)GWスケジュール

5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
10:00～11:00 調整系 姿勢改善ピラティス	5月4日は通常通り実施いたします。	10:00～11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ	10:00～11:00 ヨガ系 パワーエナジー
TOMOKO		AKI <b>GW特別プログラム</b>	YUKINA
11:40～12:25 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ		11:30～12:30 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ +顔ヨガ	11:40～12:40 ヨガ系 ヨガピラメンテ
YUU		AKI <b>GW特別プログラム</b>	TERU
13:00～13:45 ヨガ系 ボディバランス		13:00～14:00 ヨガ系 キャンドルヨガ	13:30～14:30 調整系 ボディリセット
MICHIYO		emi	15:00～16:00 調整系 ピラティス
14:15～15:00 有酸素系 ボディコンバット		14:30～15:15 ヨガ系 BCヨガ	RIKA <b>GW特別プログラム</b>
RAN		AI	16:30～17:30 ヨガ系 筋膜リリースヨガ
15:30～16:15 調整系 BCピラティス		16:00～16:45 溶岩浴 ※有料	Mai 
AI		17:15～18:00 溶岩浴 ※有料	

☆WEB優先予約☆ 4月25日(金)午前0時～ 2025年5月スケジュール予約受付開始

2025年5月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年4月25日(金)～2025年4月30日(水) WEB予約のみ
- ・2025年5月1日(木)午前10時～ 直接・電話予約受付開始



※2025年5月3日(土)、5日(月)、6日(火)  
祝日スケジュールの参加方法は、通常通りです。