

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00~11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ 60分	10:00~11:00 調整系 しっかり効かせる ピラティス 60分	10:00~11:00 調整系 ほぐし&ストレッチ 60分	10:00~11:00 調整系 ペ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 ピラティス 60分	10:00~11:00 調整系 リラックスストレッチ 60分
AKI	TERU	MIHO	RIKA	HIROKO	MAIKO	TOMOMI
11:30~12:30 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ 60分	11:30~12:30 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 リラックスヨガ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 ポディメイクヨガ 60分	11:40~12:25 ヨガ系 リラックスヨガ	11:40~12:25 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ	11:40~12:25 筋トレ系 美尻エクササイズ
AKI	TERU	Mai	MAYUMI	YUU	YUU	TOMOMI
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	13:00~13:45 調整系 ペルビックストレッチ	13:00~13:45 調整系 姿勢改善ストレッチ
emi	MIHO	MAIKO	MAIKO	YUU	MICHIYO	RIUKA
14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ	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	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	14:15~15:00 溶岩浴 ※有料	14:15~15:00 有酸素系 ポディコンバット	スタジオ清掃 & メンテナンス
AI	RIKA	YUU	HIROKO	HIROKO	RAN	RAN
16:00~16:45 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 デトックス 60分	15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	15:30~16:15 筋トレ系 美尻トレーニング	15:15~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分
17:15~18:00 溶岩浴 ※有料	18:30~19:30 ヨガ系 リラックスヨガ 60分	19:15~20:00 調整系 ペ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	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	16:45~17:45 調整系 ポディリセット 60分
19:00~20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	20:00~21:00 MEGUMI 60分	MIHO	MIHO	18:35~19:35 調整系 ペルビックストレッチ 60分	MIHO	MIHO
YUU	20:30~21:15 ヨガ系 ポディバランスST ※1 7.14.21日Mai 28日RIUKA	MICHIYO	MAYUMI	20:00~21:00 ヨガ系 BCヨガ 60分	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分	MIHO
20:30~21:30 ヨガ系 ポディバランス 60分	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	7.14.21日 ベーシックヨガ 28日 バレトン&体幹ストレッ チ	20:45~21:45 調整系 ポディリセット 60分	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	MIHO	MIHO
MICHIYO			RIUKA			
					休館日 4/20(月)	

☆WEB優先予約☆ 3月25日(水)午前0時~ 2026年4月スケジュール予約受付開始

2026年4月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年3月25日(水)~2026年3月31日(火) WEB予約のみ
- ・2026年4月1日(水)午前10時~ 直接・電話予約受付開始



- ・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もとにしたクラス。
 - ・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-HOT30会員(無料)、その他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。
 - ・ポディコンバット・・・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。
- ※1 ポディバランスST・・・腹筋、背筋の曲を1曲ずつ加えたコアの動きもあるクラス。

4月29日(水)祝日スケジュール



4月29日(水)	
10:00~11:00 調整系 ほぐし&ストレッチ	60分
MIHO	
11:40~12:40 ヨガ系 リラックスヨガ	60分
Mai	
13:15~14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	
MIHO	
14:30~15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ	60分
YUU	
16:30~17:30 調整系 ペルビックストレッチ	60分
MICHIO	

☆WEB優先予約☆ 3月25日(水)午前0時~ 2026年4月スケジュール予約受付開始

2026年4月スケジュールの予約は...

- ・2026年3月25日(水)~2026年3月31日(火) WEB予約のみ
- ・2026年4月1日(水)午前10時~ 直接・電話予約受付開始

※2026年4月29日(水)祝日スケジュールの参加方法は、通常通りです。
体験クラスの当日のご予約は致しかねます。
前日までにメインフロントに直接またはお電話でお申込みください。