




	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 ハタヨガ 60分	10:20~11:05 ヨガ系 パワーエナジー	10:20~11:05 ヨガ系 骨盤底筋ヨガ	10:00~11:00 調整系 ペルビックストレッチ 60分	10:20~11:05 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ	10:20~11:05 調整系 姿勢改善ピラティス	10:00~11:00 調整系 ストレッチベースィック 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	11:40~12:25 ヨガ系 リフレッシュヨガ	11:40~12:40 ヨガ系 ビューティヨガ 60分	11:40~12:25 ヨガ系 整えるヨガ	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	AKI	TERU	YUKI	YUUKI	YUU	YUU	TOMOKO
14	13:00~13:45 ヨガ系 リフレッシュヨガ	13:30~14:15 調整系 ボディリセット	13:15~14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	13:10~13:55 調整系 ピラティス	13:00~13:45 週替わりクラス	13:00~13:45 ヨガ系 ボディバランス	13:00~13:45 ヨガ系 パワーエナジー
15	emi	MIHO	MAIKO	YUU	MICHIYO	RUIKA	
16	14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ	KIYO	14:30~15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ ヨガ 60分	YUU	14:15~15:00 溶岩浴 ※有料	14:15~15:00 溶岩浴 ※有料	14:15~15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ
17	AI	15:00~15:45 調整系 ピラティス	YUU	15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	15:30~16:15 調整系 BCピラティス	15:30~16:15 調整系 BCピラティス	15:30~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ
18	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料		16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	HIROKO	AI	HIROKO	
19	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料			17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	16:45~17:45 ヨガ系 BCヨガ	16:45~17:45 調整系 ボディリセット	
20		18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整	18:30~19:30 調整系 ペルビックストレッチ 60分	18:15~19:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	18:15~19:00 ヨガ系 ヨガ系 デトックス	
21		18:45~19:30 調整系 ボディリセット	AI	AI	MIHO	MIHO	
22	19:00~19:45 ヨガ系 デトックス	KANA	19:15~20:00 調整系 ボルドブラ	19:15~20:15 ヨガ系 全身リセットヨガ 60分	RIKA	19:30~20:30 調整系 ストレッチベースィック 60分	金曜日 13:00~13:45 週替わりクラス 1日 バレトン 8日 バレエ ストレッチ 15日 バレトン 22日 バレエ ストレッチ 29日 バレトン
23	20:15~21:00 ヨガ系 ボディバランス	20:00~20:45 ヨガ系 ヒーリングデトックス	MICHIYO	MAYUMI	20:00~20:45 ヨガ系 ハタヨガ	MIHO	
24	MICHIYO	RUIKA	20:30~21:15 筋トレ系 レズミルズコア	20:45~21:30 調整系 ボディリセット	YUKA		
25		21:15~22:00 有酸素系 バレトン	RUIKA	RUIKA	21:20~22:05 筋トレ系 チューブde ワークアウト		
26		RUIKA			RIRI		

☆WEB優先予約☆ 11月25日(土)午前0時~ 2023年12月スケジュール予約受付開始

2023年12月スケジュールの予約は・・・

- ・2023年11月25日(土)~2023年11月30日(木) WEB予約のみ
- ・2023年12月1日(金)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
- ・筋トレ系・・・筋力トレーニングを中心に行い、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。

