

	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 ベースックヨガ 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 ベルビックスストレッチ 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 ストレッチベースック 60分	10
11	AKI	YUKINA	MIHO	RIKA	HIROKO	TOMOKO	TOMOKO	11
12	11:40～12:25 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ AKI 60分	11:40～12:40 ヨガ系 ヨガピラメンテ 60分	11:40～12:40 溶岩浴 ※無料クラス (6月限定) 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 リラククスヨガ YUU	11:40～12:25 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ YUU	11:40～12:25 調整系 ボディメンテナンス TOMOKO	12
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 ボディリセット 60分	13:15～14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ MIHO	13:10～14:10 調整系 ピラティス 60分	13:00～13:45 調整系 ストレッチベースック YUU	13:00～13:45 ヨガ系 ボディバランス MICHIO	13:00～13:45 ヨガ系 パワーエナジー RUIKA	13
14	14:30～15:15 ヨガ系 BCヨガ AI	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 YUU	14:30～15:30 調整系 ピラティス MAIKO	14:15～15:00 溶岩浴 ※有料 HIROKO	14:15～15:00 有酸素系 ボディコンバット RAN	14:15～15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ TOMOMI	14
15	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料 60分	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料 RIKA	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料 YUU	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料 HIROKO	15:30～16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ HIROKO	7日、14日、21日 ヒーリング デトックス 28日 溶岩浴※無料 60分	15:30～16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ HIROKO	15
16	17:15～18:00 溶岩浴 ※有料 60分	17:15～18:00 溶岩浴 ※有料 RIKA	17:15～18:00 溶岩浴 ※有料 YUU	17:15～18:00 溶岩浴 ※有料 HIROKO	17:00～17:45 溶岩浴 ※有料 HIROKO	16:45～17:45 ヨガ系 週替わりクラス 7.14.21日YUKINA 28日溶岩浴※無料 60分	16:45～17:45 調整系 ボディリセット MIHO	16
17	18:00～18:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	18:30～19:30 ヨガ系 リラククスヨガ 60分	18:00～18:45 ヨガ系 BCヨガ AI	18:00～18:45 ヨガ系 骨盤調整 AI	18:35～19:35 調整系 ベルビックスストレッチ 60分	18:15～19:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ MIHO	18:15～19:00 ヨガ系 デトックス MIHO	17
18	19:00～20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ YUU	20:00～21:00 週替わりクラス 3.10.17日Mai 24日RUIKA 60分	19:15～20:00 調整系 ベルビックスストレッチ MICHIO	19:15～20:15 ヨガ系 全身リセットヨガ 60分	20:00～21:00 ヨガ系 ベースックヨガ 60分	19:30～20:30 調整系 ストレッチベースック MIHO	19:30～20:30 調整系 ストレッチベースック MIHO	18
19	20:30～21:30 ヨガ系 ボディバランス MICHIO	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 60分	20:30～21:15 筋トレ系 レズミルズコア RUIKA	20:45～21:45 調整系 ボディリセット 60分	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 YUKA	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 YUKA	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 YUKA	19
20	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 60分	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 60分	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 60分	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 60分	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 60分	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 60分	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料 60分	20
21	22:00～22:45 溶岩浴 ※有料 60分	22:00～22:45 溶岩浴 ※有料 60分	22:00～22:45 溶岩浴 ※有料 60分	22:00～22:45 溶岩浴 ※有料 60分	22:00～22:45 溶岩浴 ※有料 60分	22:00～22:45 溶岩浴 ※有料 60分	22:00～22:45 溶岩浴 ※有料 60分	21
22	22:45～23:30 溶岩浴 ※有料 60分	22:45～23:30 溶岩浴 ※有料 60分	22:45～23:30 溶岩浴 ※有料 60分	22:45～23:30 溶岩浴 ※有料 60分	22:45～23:30 溶岩浴 ※有料 60分	22:45～23:30 溶岩浴 ※有料 60分	22:45～23:30 溶岩浴 ※有料 60分	22

☆WEB優先予約☆ 5月25日(日)午前0時～ 2025年6月スケジュール予約受付開始

2025年6月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年5月25日(日)～2025年5月31日(土) WEB予約のみ
- ・2025年6月1日(日)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・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。
- ・ボディコンバット・・・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。