

	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 ベルビクストレッチ 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 リラックスヨガ 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 リラックスヨガ 60分	11:40~12:25 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	11:40~12:25 調整系 ボディメンテナンス 60分
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 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	スタジオ清掃 & メンテナンス	14:15~15:00 溶岩浴 ※有料	14:15~15:00 筋トレ系 美尻トレーニング 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	15:30~16:15 有酸素系 ボディコンパット 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	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	16:45~17:45 ヨガ系 週替わりクラス 60分	16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分
17	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 BCヨガ 60分	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整 60分	18:35~19:35 調整系 ベルビクストレッチ 60分	6.20日 YUKINA 13.27日 溶岩浴	18:15~19:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分
18	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 リラックスヨガ 60分	19:15~20:00 調整系 ベルビクストレッチ 60分	19:15~20:15 ヨガ系 全身リセットヨガ 60分	20:00~21:00 ヨガ系 柔らかくなるヨガ 60分	18:15~19:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス 60分
19	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	20:00~21:00 週替わりクラス 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 ボディリセット 60分	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分	6.20日 ヒーリング デトックス 13.27日 溶岩浴※無料
20	21:30~22:15 ベーシックヨガ ※有料	21:30~22:15 ベーシックヨガ ※有料	2.9.16日 Mai 30日 RUIKA	2.9.16日 ベーシックヨガ 30日 ハルトン&体幹 ストレッチ	2.9.16日 ベーシックヨガ 30日 ハルトン&体幹 ストレッチ	スタジオ清掃 & メンテナンス	休館日 9/22
21							
22							

☆WEB優先予約☆ 8月25日(月)午前0時~ 2025年9月スケジュール予約受付開始

2025年9月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年8月25日(月)~2025年8月31日(日) WEB予約のみ
- ・2025年9月1日(月)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。

9月15日(月)、9月23日(火)祝日スケジュール



9/15(月)	
10:00~11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ	60分 AKI
11:40~12:25 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ	AKI
13:00~13:45 ヨガ系 リフレッシュヨガ	emi
14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ	AI
16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	
17:15~18:15 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ	60分 YUU



9/23(火)	
10:00~11:00 ヨガ系 パワーエナジー	60分 YUKINA
11:40~12:40 ヨガ系 ヨガピラメンテ	60分 TERU
13:30~14:30 調整系 ボディリセット	60分 KIYO
15:00~15:45 溶岩浴 ※有料	
16:30~17:30 ヨガ系 リラックスヨガ	60分 MEGUMI

☆WEB優先予約☆ 8月25日(月)午前0時~ 2025年9月スケジュール予約受付開始

2025年9月スケジュールの予約は...

- ・2025年8月25日(月)~2025年8月31日(日) WEB予約のみ
- ・2025年9月1日(月)午前10時~ 直接・電話予約受付開始

※2025年9月15、23日祝日スケジュールの参加方法は、通常通りです。
体験クラスは事前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。