

1月スケジュール

2025年12月25日更新

	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 ペーシックヨガ 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	10
11	AKI 変更	TERU	MIHO	RIKA	HIROKO	MAIKO	TOMOMI	11
12	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 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 筋トレ系 美尻エクササイズ 60分	12
13	AKI	TERU	Mai	MAYUMI	YUU	YUU	TOMOMI	13
14	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 調整系 ペルビックストレッチ 60分	13:00~13:45 調整系 姿勢改善ストレッチ 60分	14
15	emi	MIHO	MAIKO	YUU	RAN	MICHIO	RUIKA	15
16	14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ 60分	KIYO	14:30~15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ 60分	14:30~15:30 スタジオ清掃 &メンテナンス 60分	14:15~15:00 溶岩浴 ※有料 60分	14:15~15:00 有酸素系 ボディコンバット 60分	スタジオ清掃 & メンテナンス 60分	16
17	AI	RIKA	YUU	HIROKO	RAN	HIROKO	HIROKO	17
18	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料 60分	スタジオ清掃 & メンテナンス 60分	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料 60分	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料 60分	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料 60分	16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分	16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分	18
19	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料 60分	MEGUMI 変更	AI	RIKA	MIHO	MIHO	MIHO	19
20	19:00~20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	YUU	20:00~21:00 選替わりクラス 6.13.20日 Mai 27日 RUIKA	20:30~21:15 ヨガ系 ボディバランスST ※1 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	18:35~19:35 調整系 ペルビックストレッチ 60分	20
21	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	MICHIO	6.13.20日 27日 RUIKA	20:45~21:45 調整系 ボディリセット 60分	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	21
22	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 60分		6.13.20日 27日 RUIKA			AI	MIHO	22
						21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 60分		

休館日

1/1(木)
1/19(月)

*1/2(金) 特別営業の為
通常レッスン無し



☆WEB優先予約☆ 12月25日(木)午前0時～ 2026年1月スケジュール予約受付開始

2026年1月スケジュールの予約は…

- ・2025年12月25日(木)～2026年1月2日(金) WEB予約のみ
- ・2026年1月3日(土)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ぐクラスです。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カラ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 ボディバランス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。

2026年1月12日(月)祝日スケジュール



1月12日(月)	
10:00～11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ	60分
AKI	
11:30～12:30 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ	60分
AKI	
13:00～14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ	60分
emi	
14:30～15:15 ヨガ系 BCヨガ	
AI	
16:00～17:00 ヨガ系 リラックスヨガ	60分
YUU	
	
17:30～18:15 溶岩浴 ※有料	

☆WEB優先予約☆ 12月25日(木)午前0時～ 2026年1月スケジュール予約受付開始

2026年1月スケジュールの予約は…

- ・2025年12月25日(木)～2026年1月2日(金) WEB予約のみ
- ・2026年1月3日(土)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2026年1月12日(月)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。