



	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 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 ひびにやさしいヨガ 60分	10:00~11:00 調整系 ピラティス 60分	10:00~11:00 調整系 リラククスストレッチ 60分
11	AKI	TERU	MIHO	RIKA	HIROKO	MAIKO	TOMOMI
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 リラククスヨガ 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 リラククスヨガ	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
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 ストレッチベーシック YUU	13:00~13:45 調整系 ペルビックストレッチ MICHIO	13:00~13:45 調整系 姿勢改善ストレッチ RUIKA
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 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 有酸素系 ボディコンバット RAN	スタジオ清掃 & メンテナンス
15	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	RIKA	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 HIROKO	15:30~16:15 筋トレ系 美尻トレーニング RAN	15:15~16:15 ヨガ系 ひびにやさしい ヨガ 60分
16	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料	スタジオ清掃 & メンテナンス			17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	スタジオ清掃 & メンテナンス	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	18:30~19:30 ヨガ系 リラククスヨガ 60分	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整ヨガ AI	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整ヨガ AI	18:35~19:35 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 MIHO	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス MIHO
18	19:00~20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ YUU	20:00~21:00 通替わりクラス 3.10.17.24日 Mai 31日 RUIKA	19:15~20:00 調整系 ペルビックストレッチ 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 BCヨガ 60分	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分	
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	20:30~21:15 ヨガ系 ボディバランスST ※1 MICHIO	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		
20			3.10.17.24日 ベーシックヨガ 31日 バレトン&体幹ストレッ チ				
21						休館日 3/16(月)	

☆WEB優先予約☆ 2月25日(水)午前0時~ 2026年3月スケジュール予約受付開始

2026年3月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年2月25日(水)~2026年2月28日(土) WEB予約のみ
- ・2026年3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指したクラス。
 - ・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、体カアップ、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。
- ※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。

3月20日(金)祝日スケジュール

春分の日

3月20日(金)	
10:00~11:00 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ 60分 通常枠14名体験枠3名	無料体験 クラス ※3名限定
HIROKO	
11:40~12:25 ヨガ系 リラックスヨガ	
YUU	
13:00~13:45 調整系 ストレッチベーシック	
YUU	
 14:15~15:00 溶岩浴 ※有料	
15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 通常枠14名体験枠3名	無料体験 クラス ※3名限定
HIROKO	
 17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	

☆WEB優先予約☆ 2月25日(水)午前0時~ 2026年3月スケジュール予約受付開始

2026年3月スケジュールの予約は...

- ・2026年2月25日(水)~2026年2月28日(土) WEB予約のみ
- ・2026年3月1日(日)午前10時~ 直接・電話予約受付開始

※2026年3月20日(金)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。