

	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	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	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	13
14	emi	KIYO	MIHO	MAIKO	YUU	MICHIYO	RUIKA	14
15	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	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	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	15
16	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料 60分	RIKA	RIKA	YUU	HIROKO	RAN	HIROKO	16
17	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料 60分	スタジオ清掃 & メンテナンス 60分	18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	18:00~18:45 ヨガ系 デトックス 60分	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料 変更	15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分	17
18	18:30~19:30 ヨガ系 リラックスヨガ 60分	AI	AI	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 60分	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス 60分	18
19	19:00~20:00 ヨガ系 リラックスヨガ 60分	MEGUMI	MEGUMI	MEGUMI	RIKA	MIHO	MIHO	19
20	YUU	20:00~21:00 週替わりクラス 60分	MICHIO	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	MIHO	20
21	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	3.10.17日 Mai 24日 RUIKA	MICHIO	AI	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 60分	休館日 2/16(月)		21
22	MICHIO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 60分	3.10.17日 ベーシックヨガ 24日 パレント&体幹ストレッチ 60分	RUIKA				22

☆WEB優先予約☆ 1月25日(日)午前0時～ 2026年2月スケジュール予約受付開始

2026年2月スケジュールの予約は…

- ・2026年1月25日(日)～2026年1月31日(土) WEB予約のみ
- ・2026年2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キ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。

2月11日(水)、2月23日(月)祝日スケジュール



2月11日(水)

10:00~11:00

調整系

ほぐし&ストレッチ

60分

MIHO

11:40~12:40

ヨガ系

リラックスヨガ

60分

mai

13:15~14:00

筋トレ系

筋トレ&ストレッチ

MIHO

14:30~15:30

ヨガ系

リンパリフレッシュヨガ

60分

YUU

16:30~17:15

調整系

ペルビックストレッチ

体験会専用クラス※定員10名

MICHIYO

2月23日(月)

10:00~11:00

ヨガ系

リフレッシュヨガ

60分

AKI

11:30~12:30

ヨガ系

リフレッシュヨガ

60分

AKI

13:00~14:00

ヨガ系

リフレッシュヨガ

60分

emi

14:30~15:30

ヨガ系

BCヨガ

60分

AI



16:00~16:45

溶岩浴

※有料

17:15~18:15

ヨガ系

ボディバランス

60分

MICHIYO

☆WEB優先予約☆ 1月25日(日)午前0時～ 2026年2月スケジュール予約受付開始

2026年2月スケジュールの予約は…

- ・2026年1月25日(日)～2026年1月31日(土) WEB予約のみ
- ・2026年2月1日(日)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2026年2月11日(水)、2月23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。