

	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 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	14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ	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	スタジオ清掃 & メンテナンス
15	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	17:15~18:00 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 筋トレ系 美尻トレーニング 60分	15:15~16:15 ヨガ系 ひびにやさしい ヨガ 60分
16	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	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 デトックス 60分	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	18:15~19:00 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	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 リラククスヨガ 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	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分	MIHO
18	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	20:00~21:00 通替わりクラス 7.14.21日 Mai 28日 RUIKA	20:30~21:15 ヨガ系 ボディバランスST ※1 60分	20:45~21:45 調整系 ボディリセット 60分	20:00~21:00 ヨガ系 BCヨガ 60分	MIHO	MIHO
19	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	7.14.21日 ベーシックヨガ 28日 バレトン&体幹スレッ チ	MIHO	RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	休館日 4/20(月)	
20	MICHIYO						
21							
22							

☆WEB優先予約☆ 3月25日(水)午前0時~ 2026年4月スケジュール予約受付開始

2026年4月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年3月25日(水)~2026年3月31日(火) WEB予約のみ
- ・2026年4月1日(水)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、心身のリラククスなどの効果をもととしたクラス。
  - ・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、心身のリラククス、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。

# 4月29日(水)祝日スケジュール



4月29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	
16:30~17:30 調整系 ペルビックストレッチ	60分
MICHIO	

☆WEB優先予約☆ 3月25日(水)午前0時~ 2026年4月スケジュール予約受付開始

2026年4月スケジュールの予約は...

- ・2026年3月25日(水)~2026年3月31日(火) WEB予約のみ
- ・2026年4月1日(水)午前10時~ 直接・電話予約受付開始

※2026年4月29日(水)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。