



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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 リラクストストレッチ 60分
AKI	TERU	MIHO	RIKA	HIROKO	MAIKO	TOMOMI
11:30~12:30 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ 60分	<b>変更</b> 11:40~12:40 ヨガ系 ストレッチ&ヨガ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 リラクストヨガ 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 リラクストヨガ	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
AKI	AI	Mai	MAYUMI	YUU	YUU	TOMOMI
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	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	13:00~13:45 調整系 ペルビックストレッチ	13:00~13:45 調整系 姿勢改善ストレッチ
emi	MIHO	MAIKO	YUU	MICHIO	RUIKA	
14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ	KIYO	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
AI	15:00~16:00 調整系 ピラティス 60分	YUU		15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	RAN 定員14名 15:30~16:15 筋トレ系 美尻トレーニング	15:15~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分
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	HIROKO	<b>変更</b> RAN	HIROKO
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
	60分	18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整ヨガ			MIHO
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 リラクストヨガ	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	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス
YUU	MEGUMI	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	RIKA	MIHO	MIHO
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 12.19日 Mai 26日 RUIKA	MICHIYO	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	
MICHIYO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	12.19日 ベーシックヨガ 26日 パルトン&体幹スレッ チ	20:45~21:45 調整系 ボディリセット 60分	AI	MIHO	
			RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料		
					<b>休館日 5/18(月)</b>	

☆WEB優先予約☆ 4月25日(土)午前0時~ 2026年5月スケジュール予約受付開始

2026年5月スケジュールの予約は...

- ・2026年4月25日(土)~2026年4月30日(木) WEB予約のみ
- ・2026年5月1日(金)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...ストレッチや筋カトレーニング、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...筋カ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。

# 5月3日(日)～6日(水)GWスケジュール

5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
10:00～11:00 調整系 リラックスストレッチ 60分 TOMOMI	10:00～11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ 60分 AKI	無料体験クラス 10:00～11:00 調整系 しっかり効かせる ピラティス 60分 ※体験枠3名 TERU	10:00～11:00 調整系 ほぐし&ストレッチ 60分 MIHO
11:40～12:25 筋トレ系 美尻エクササイズ TOMOMI	11:30～12:30 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ 60分 AKI	11:40～12:40 ヨガ系 ストレッチ&ヨガ 60分 AI	11:40～12:40 ヨガ系 リラックスヨガ 60分 Mai
<b>GW特別クラス</b> 13:00～13:45 筋トレ系 レズミルズコア RUIKA	13:00～14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分 emi	13:30～14:30 調整系 ボディリセット 60分 KIYO	13:15～14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ MIHO
スタジオ清掃 & メンテナンス	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 RIKA	<b>GW特別クラス</b> 14:30～15:30 ヨガ系 キャンドル リラックスヨガ 60分 YUU
15:15～16:15 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ 60分 HIROKO	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料	スタジオ清掃 & メンテナンス	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料
無料体験クラス 16:45～17:45 調整系 ボディリセット 60分 ※体験枠3名 MIHO	無料体験クラス 17:15～18:00 ペルビック ストレッチ ※体験枠3名 MICHIO		無料体験クラス 17:15～18:15 調整系 BCピラティス 60分 ※体験枠3名 AI
<b>GW特別クラス</b> 18:15～19:00 調整系 セラピーボール MIHO			

☆WEB優先予約☆ 4月25日(土)午前0時～ 2026年5月スケジュール予約受付開始

2026年5月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年4月25日(土)～2026年4月30日(木) WEB予約のみ
- ・2026年5月1日(金)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2026年GW祝日スケジュールの参加方法は、通常通りです。(特別クラス含む)

体験クラス・無料体験クラスの当日のご予約は致しかねます。

前日まで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。

無料体験クラスは通常枠14名、体験枠3名、計17名での実施となります。