

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	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 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
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 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
emi	MIHO	MIHO	MAIKO	YUU	MICHIYO	RUIKA
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	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	KIYO	YUU	MAIKO	HIROKO	RAN	HIROKO
16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	16:00~16:45 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 ひざにやさしい ヨガ 60分
17:15~18:00 溶岩浴 ※有料	スタジオ清掃 & メンテナンス	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	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
18:30~19:30 ヨガ系 リラクストヨガ 60分	18:30~19:30 ヨガ系 リラクストヨガ 60分	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
19:00~20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	19:00~20:00 ヨガ系 リラクストヨガ 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	RIKA	MIHO	MIHO
YUU	MEGUMI	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	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 2.9.16.23日Mai 30日RUIKA	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	AI	MIHO	MIHO
MICHIYO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	2.9.16.23日 ベーシックヨガ 30日 パルトン&体幹ストレッ チ	RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	MIHO	MIHO
					休館日 6/15(月)	

☆WEB優先予約☆ 5月25日(月)午前0時~ 2026年6月スケジュール予約受付開始

2026年6月スケジュールの予約は...

- ・2026年5月25日(月)~2026年5月31日(日) WEB予約のみ
- ・2026年6月1日(月)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。