

	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 リラクセスストレッチ 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	11:40~12:40 ヨガ系 ストレッチ&ヨガ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 リラクセスヨガ 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 リラクセスヨガ	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	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 ポディリセット 60分	13:15~14:00 筋トレ系 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	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	13
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 ポディコンバット	スタジオ清掃 & メンテナンス	14
15	AI	RIKA	YUU	MAIKO	15:30~16:15 筋トレ系 ストレッチ	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	15
16	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	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	HIROKO	RAN	HIROKO	16
17	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料				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 ポディリセット 60分	17
18		18:30~19:30 ヨガ系 リラクセスヨガ 60分	18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ	18:00~18:45 ヨガ系 デトックス	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 ストレッチ	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス	18
19	19:15~20:00 週替わりクラス 3日~24日MICHIO 31日AOI 60分	20:00~21:00 週替わりクラス 4.18日Mai 25日RUIKA 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	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	20:30~21:30 ヨガ系 ポディバランス 60分		20:30~21:15 ヨガ系 ポディバランスST ※1 60分	20:45~21:45 調整系 ポディリセット 60分	AI			20
21	MICHIO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	4.18日 ベーシックヨガ 25日 バレーン&体幹スレッ チ	RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	休館日 8/14(金) 8/15(土)		21
22	3.10.17.24日 ポルドブラ 31日 ストレッチベーシック							22

★WEB優先予約★ 7月25日(土)午前0時~ 2026年8月スケジュール予約受付開始

2026年8月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年7月25日(土)~2026年7月31日(金) WEB予約のみ
- ・2026年8月1日(土)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、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。
- ・ポディコンバット・・・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 ポディバランス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。

8月11日(火)祝日スケジュール



8月11日(火)	
10:00～11:00 調整系 しっかり効かせる ピラティス 60分	TERU
11:40～12:40 ヨガ系 ストレッチ & ヨガ 60分	AI
13:30～14:30 調整系 ボディリセット 60分	通常枠14名体験枠3名 KIYO
15:00～16:00 調整系 ピラティス 60分	RIKA

無料体験
クラス
※3名限定

☆WEB優先予約☆ 7月25日(土)午前0時～ 2026年8月スケジュール予約受付開始

2026年8月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年7月25日(土)～2026年7月31日(金) WEB予約のみ
- ・2026年8月1日(土)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2026年8月11日(火)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。