

	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 変更	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 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 柔軟性向上ストレッチ 変更	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	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	14
15	AI	15:00~16:00 調整系 ピラティス 60分	YUU	MAIKO	15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&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	RIKA	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	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	17
18		18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整ヨガ	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整ヨガ		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	18
19	19:15~20:00 週替わりクラス 変更	18:30~19:30 ヨガ系 リラクセスヨガ 60分	19:15~20:00 調整系 ペルビックストレッチ	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		19
20	14日MICHIO 28日AOI 60分	20:00~21:00 週替わりクラス 60分	20:30~21:15 ヨガ系 ボディバランスST ※1	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			20
21	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス MICHIO	1.8.15日Mai 29日RUIKA 21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	MICHIO	RUIKA	21:30~22:15 調整系 ボディリセット 変更			21
22	14日 ボルドブラ 28日 ピラティス		1.8.15日 ベーシックヨガ 29日 バレーン&体幹スレッ チ		AOI			22

★WEB優先予約★ 8月25日(火)午前0時~ 2026年9月スケジュール予約受付開始

2026年9月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年8月25日(火)~2026年8月31日(月) WEB予約のみ
- ・2026年9月1日(火)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。
- ・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。

9月21日(月)～23日(水)祝日スケジュール

9/21(月)敬老の日	9/22(火)国民の休日	9/23(水)秋分の日
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
AKI	TERU	MIHO
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 リラックスヨガ 60分
AKI	AI	Mai
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
emi	MIHO	
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
AI	15:00～16:00 調整系 ピラティス 60分	YUU
無料体験クラス	RIKA	無料体験クラス
16:00～16:45 調整系 ボディリセット ※無料体験枠3名 AOI	スタジオ清掃 & メンテナンス	16:00～17:00 調整系 ピラティス ※無料体験枠3名 60分
	祝日特別クラス	AOI
17:15～18:00 ヨガ系 ボディバランス 60分	17:15～18:15 ヨガ系 経絡ヨガ 60分	
MICHIYO	AOI	

☆WEB優先予約☆ 8月25日(火)午前0時～ 2026年9月スケジュール予約受付開始

2026年9月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年8月25日(火)～2026年8月31日(月) WEB予約のみ
- ・2026年9月1日(火)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2026年9月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。
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。