

	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 ボディリセット 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 柔軟性向上ストレッチ	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ピラティス 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	14
15	AI	60分	YUU	MAIKO	15:30~16:15 筋トレ系 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	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 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分	スタジオ清掃 & メンテナンス			16:45~17:30 ヨガ系 リラクセスヨガ 60分	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	TIKA	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 60分	18:00~18:45 ヨガ系 デトックス 60分	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 60分	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス 60分	18
19	19:15~20:00 週替わりクラス 60分	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	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分		19
20	5日 MICHIO 26日 AOI	20:00~21:00 週替わりクラス 60分	MICHIO	MAYUMI	20:00~21:00 ヨガ系 BCヨガ 60分	MIHO		20
21	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	6.13.20日 Mai 27日 RUIKA	20:30~21:15 ヨガ系 ボディバランスST ※1 60分	20:45~21:45 筋トレ系 レズミルズコア &ストレッチ 60分	AI			21
22	MICHIO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	6.13.20日 ベーシックヨガ 27日 バレーン&体幹ストレッチ	RUIKA	21:30~22:15 調整系 ボディリセット 60分			22

★WEB優先予約★ 9月25日(金)午前0時~ 2026年10月スケジュール予約受付開始

2026年10月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年9月25日(金)~2026年9月30日(水) WEB予約のみ
- ・2026年10月1日(木)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。



10月12日(月)	
10:00～11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ	
60分	AKI
11:30～12:30 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ	無料体験クラス
60分	※通常枠14名体験枠3名 AKI
13:00～14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ	
60分	emi
14:30～15:15 ヨガ系 BCピラティス	
	AI
 16:00～16:45 溶岩浴 ※有料	
17:15～18:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ	無料体験クラス
	※通常枠14名体験枠3名 TIKA

☆WEB優先予約☆ 9月25日(金)午前0時～ 2026年10月スケジュール予約受付開始

2026年10月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年9月25日(金)～2026年9月30日(水) WEB予約のみ
- ・2026年10月1日(木)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2026年10月12日スケジュールの参加方法は、通常通りです。

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。