

	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 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	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 ストレッチ 60分	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 デトックス	18:00~18:45 ヨガ系 デトックス		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 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	3日~24日MICHIO 31日AOI 60分	20:00~21:00 週替わりクラス 変更	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 4.18日Mai 25日RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	MICHIO	20:45~21:45 調整系 ボディリセット 60分	AI			21
22	3.10.17.24日 ボルドブラ 31日 ストレッチベーシック		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			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。
- ・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。

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
17:00～18:00 調整系 やさしいコアコンディショニング 60分	FUMINA

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。