

	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	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	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 ヨガ系 リフレッシュヨガ			変更	16:45~17:30 ヨガ系 リラクセスヨガ	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	18:30~19:15 溶岩浴 ※有料 変更	18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整ヨガ	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 2.9日MICHIO 30日AOI 60分	20:00~21:00 週替わりクラス 10.17日Mai 24日RUIKA	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 ボディバランス 60分		20:30~21:15 ヨガ系 ボディバランスST ※1	20:45~21:45 筋トレ系 レズミルズコア &ストレッチ 60分	21:30~22:15 調整系 ボディリセット AOI			20
21	MICHIO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	10.17日 ベーシックヨガ 24日 バレット&体幹ストレッチ	RUIKA				21
22	2.9日 ボルドブラ 30日 ピラティス							22

★WEB優先予約★ 10月25日(日)午前0時～ 2026年11月スケジュール予約受付開始

2026年11月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年10月25日(日)～2026年10月31日(土) WEB予約のみ
- ・2026年11月1日(日)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。

11月祝日スケジュール

11/3(火)文化の日	11/23(月)勤労感謝の日
10:00～11:00 調整系 しっかり効かせるピラティス 60分 TERU	10:00～11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ 60分 AKI
11:40～12:40 ヨガ系 ストレッチ＆ヨガ 60分 AI	11:30～12:30 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ 60分 AKI
13:30～14:30 調整系 ボディリセット 60分 KIYO	13:00～14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分 ※通常枠14名体験枠3名 emi
15:00～16:00 調整系 ピラティス 60分 RIKA	14:30～15:15 調整系 BCピラティス AI
スタジオ清掃 & メンテナンス 無料体験クラス	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料
17:15～18:15 ヨガ系 経絡ヨガ 60分 ※通常枠14名体験枠3名 AOI	17:15～18:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ TIKA

☆WEB優先予約☆ 10月25日(日)午前0時～ 2026年11月スケジュール予約受付開始

2026年11月スケジュールの予約は・・・

- ・2026年10月25日(日)～2026年10月31日(土) WEB予約のみ
- ・2026年11月1日(日)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2026年11月祝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。