

	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 ヨガ系 パワーエナジー 60分	10:00~11:00 調整系 BCストレッチ 60分	10:00~11:00 調整系 ベルビクストレッチ 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 姿勢改善ピラティス 60分	10:00~11:00 調整系 ストレッチベーシック 60分
11	AKI	YUKINA	MIHO NEW	RIKA	HIROKO	TOMOKO	TOMOKO
12	11:40~12:25 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 ヨガピラメンテ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 リフレッシュヨガ 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 リラククスヨガ 60分	11:40~12:25 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	11:40~12:25 調整系 ボディメンテナンス 60分
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 ストレッチベーシック 60分	13:00~13:45 ヨガ系 ボディバランス 60分	13:00~13:45 ヨガ系 パワーエナジー 60分
14	emi	KIYO	MIHO	MAIKO	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 60分	14:15~15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ 60分
15	14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ 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	YUU	15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	15:30~16:15 調整系 BCピラティス 60分	15:30~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分
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	AI	HIROKO
17	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料				17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	16:45~17:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分
18		18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整 60分	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整 60分		18:15~19:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス 60分
19	19:00~20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	18:30~19:30 ヨガ系 リラククスヨガ 60分	19:15~20:00 調整系 ベルビクストレッチ 60分	19:15~20:15 ヨガ系 全身リセットヨガ 60分	18:35~19:35 調整系 ベルビクストレッチ 60分	MIHO	MIHO
20	YUU	20:00~21:00 週替わりクラス 60分	20:30~21:15 筋トレ系 レズミルズコア 60分	MAYUMI	20:00~21:00 ヨガ系 ベーシックヨガ 60分	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分	MIHO
21	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	1日 RUIKA 8.15.22日 Mai	RUIKA	20:45~21:45 調整系 ボディリセット 60分	YUKA		
22	MICHIYO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	火曜日 20:00~21:00 1日 バレトン 8.15.22日 ベーシックヨガ	RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	 <p>休館日 4/21</p>	

☆WEB優先予約☆ 3月25日(火)午前0時~ 2025年4月スケジュール予約受付開始

2025年4月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年3月25日(火)~2025年3月31日(月) WEB予約のみ
- ・2025年4月1日(火)午前10時~ 直接・電話予約受付開始

レッスン内容が変更になる場合HP、館内掲示にて代行のご案内を致します。予約の際はレッスン内容をご確認ください。

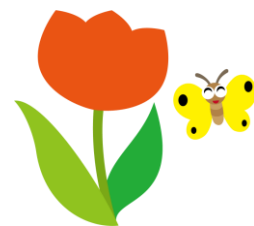
- ・ヨガ系・・・ヨガの動きを行ない、身体の引き締め、柔軟性の向上、心身のリラックスなどの効果を目的としたクラス
- ・調整系・・・ストレッチや筋力トレーニング、セルフマッサージなどで姿勢の改善、心身のリラックス、柔軟性の向上などを目的としたクラス
- ・筋トレ系・・・筋力トレーニングを中心に、筋力アップや身体の引き締めを目的としたクラス
- ・有酸素系・・・全身を動かし、心拍数を上げて脂肪燃焼や、体力アップ、ストレス解消などを目的としたクラス
- ・溶岩浴(有料クラス)・・・スタジオの中でゆっくり休んで身体を温めていただくクラスです。定員10名。J-HOT会員550円、クラブ会員1,100円、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。



4月29日(火)祝日スケジュール

4月29日(火)	
10:00~11:00 ヨガ系 パワーエナジー	
60分	YUKINA
11:40~12:40 ヨガ系 『カラダ硬くてもOK! 前屈を深めるヨガ』	
60分	TERU
13:30~14:30 調整系 ボディリセット	
60分	KIYO
15:00~16:00 調整系 ピラティス	
60分	RIKA

GW特別プログラム



☆WEB優先予約☆ 3月25日(火)午前0時～ 2025年4月スケジュール予約受付開始

2025年4月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年3月25日(火)～2025年3月31日(月) WEB予約のみ
- ・2025年4月1日(火)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2025年4月29日(火)祝日スケジュールの参加方法は、通常通りです。