女性専用

ホットスタジオ J・HOT

何でも揃った大型スポーツクラブの
ジョイフルアスレティッククラブ千葉NTに
女性だけのホットスタジオ
誕生!

キレイになりたい、不調を治したいなど
女性の悩みに応えるホットレッスンを実施中。
男性の目を気にせず楽しめます!

OPEN記念 ホットスタジオ体験 参加者受付中!

まずはホットレッスンをお試しください!

OPEN SPECIAL

男性の目を気にせず
体験できます!

1回体験 （税込）¥1,080

※定員に達しているクラスは体験いただけませんのでご了承ください。

体験申込はコチラ

体験後、ご入会の方は!

事務手数料
通常3,240が ¥0

各クラス20名なので、ひとりひとりに行き届くきめ細かいレッスン。

アットホームな雰囲気な上、丁寧な指導なので、「ついていけるか不安」というホットレッスンが初めての方でも、安心して始められます。

室温36～38℃、湿度約60～70%の最適なホット空間。

じんわりと汗をかく初心者向けから、しっかり汗を出す強度の高い中級者向けなど、クラスにあわせて設定環境を変動。大切な呼吸も心地よく、45～60分レッスンでも無理なく続けられます。

通常のホットスタジオと少し違う。

コンパクトなスタジオとは異なり、大型スポーツクラブの中にある「J・HOT」は施設の充実さが違います。お風呂を完備した広いロッカーエリアをご利用いただけ、汗をたくさん出した後のリフレッシュタイムも満足いただけます。

Locker room

Bath room

Powder room

こんな症状で悩んでいる方、ぜひご体験ください!!

- ✓ デスクワークで肩パンパン、腰もだるい。
- ✓ 運動不足で気がついたら体重が増えた。
- ✓ 年齢を重ねて体型があきらかに変わってきた。
- ✓ 体重が落ちにくくなって太る一方。
- ✓ 夏でも手足が冷えて、夕方はむくんでくる。
- ✓ ストレスがたまったら食べて飲んでしまう。
- ✓ 最近、何をするのも気分がのらなくない。

しかも、
「ホットヨガは苦手」という
このような方にも

- ✓ 汗がすごく出て、ベトベトして気持ち悪そう。
- ✓ 暑そうだし、大勢だと息苦ししそう。
- ✓ ハードなイメージが強くてハードルが高そう。
- ✓ カラダが硬いからヨガは無理だと思う。
- ✓ そもそも子どもの頃から運動は苦手…。

そんなイメージがあるけれど、誤解です!

ホットスタジオレッスンは
女性のカラダに
いいことばかりです!

嫌な汗と、いい汗は違います。

もちろん、ホットスタジオなので汗は大量に出ますが、
猛暑の中で汗をかいてべとつくという感覚ではありません。
この汗こそがデトックス効果です。新陳代謝を高めるなどの
ホットヨガにおいて大切な効能のひとつと言われています。

いい汗がすごくかけるホットスタジオ。

- 期待できる効果 すっきりデトックス
- 期待できる効果 アンチエイジング
- 期待できる効果 マインドフルネス
- 期待できる効果 美肌うるうる

さらにこのホットスタジオで各レッスンを
行うことでさらに色々な効果が期待できます♪

#ダイエット #むくみ改善 #冷え性改善 #アンチエイジング
#体温アップ #リラックス #肩こり改善 #腰痛改善 #美肌
#便秘症改善 #基礎代謝アップ #ストレス解消 #身体の歪み改善
#姿勢矯正 #シェイプアップ #不眠症改善 #免疫力アップ

「J・HOT」のホットレッスンは、人間が本来持っている
治癒力のある元気なカラダへと導いていきます。

女性のカラダのために考えられたレッスンを開講中!

レッスン体験予約はコチラ
週間スケジュールはコチラ
※スケジュールは変更になる場合がございます。

そのカラダの不調、ヨガでスッキリ!

ヨガ

時間 45分／60分
対象 初級者向け
難易度 ★
強度 ★

深い腹式呼吸と様々なポーズを調和させ、心身の不調や歪みを取り除き、健やかで美しいカラダをつくり、ココロを整えるクラスです。

リラックス♪ 筋膜リリース

時間 60分
対象 初級者向け
難易度 ★
強度 ★

専用のボールを使用して、ストレッチではほぐせない凝り固まりやすい「筋膜」をほぐして伸ばしていきます。発汗とあわせてリラックスを得られます。

現代人のストレスに効果的なプログラム!

凝りや痛みの改善におすすめ!

血流・代謝UP 筋膜リリース

時間 45分／60分
対象 初級者向け
難易度 ★
強度 ★

専用の器具を使用して簡単な動きで筋膜をほぐし、整えていくことで、筋肉の動きの改善につながり、代謝・血流の働きを促進させます。

ダンスストレッチ

時間 60分
対象 初級者向け
難易度 ★
強度 ★★

ジャズダンスのウォーミングアップに行うストレッチのメソッドを用いたクラス。柔軟性を高めながら、体幹強化・姿勢改善・スタイルアップ目指します。

シェイプアップにも効果的!

美しいボディラインを手に入れたいなら!

ピラティス

時間 60分
対象 初級者向け
難易度 ★
強度 ★★

呼吸を意識しながら、体幹の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくり動くことで、筋力・柔軟性・バランスを向上させ、歪みや姿勢を整えます。

まずは「J・HOT」のホットスタジオをお試しください!

OPEN記念 ホットスタジオ体験 参加者受付中!

ぜひ、この機会に体験してみてください!

OPEN SPECIAL

男性の目を気にせず
体験できます!

1回体験 （税込）¥1,080

※定員に達しているクラスは体験いただけませんのでご了承ください。

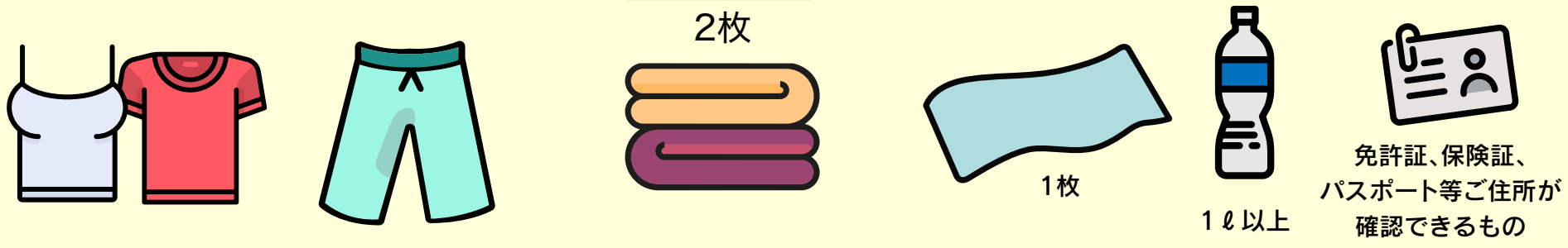
体験申込はコチラ

体験の流れ 体験はいつでも受付中!お気軽にお申し込みください!

01 事前に申し込み

各クラス定員がございますので事前にご予約ください。

体験会当日は以下のものをお持ちください。



ウエア上	ウエア下	バスタオル	フェイスタオル	お水	公的証明書
タンクトップやTシャツなど。	ショートパンツやハーフパンツなど。	2枚 ヨガマットの上に敷くものと、レッスン後のシャワー用として。	1枚	1ℓ以上	免許証、保険証、パスポート等ご住所が確認できるもの

バスタオル・フェイスタオル・ヨガマット無料レンタル完備! | **ウェア(上下)有料レンタル有り**

02 体験当日はフロントへ！

必ずご予約の30分前にご来館ください。

- ご予約のお時間30分前にフロントへお越しいた だき、チェックインをしてください。
- スタッフが体験の説明・各施設のご案内や利用方法の説明をします。

03 お手続き後はロッカールームでお着替え

お荷物はロッカーへ入れ、鍵はご自分でお持ちください。

- お持ちいただいたウエアにお着替えください。お荷物はロッカーへ入れ、鍵はご自分でお持ちください。
- お着替えが終わりましたら必ず時間までにスタジオにお入り下さい。

お荷物にあわせて選べるロッカーを完備。パウダールーム・シャワールームも設えた清潔な空間で気持ちよく身支度していただけます。

04 お着替え後はスタジオへ。レッスンスタート！

タオル・お水はスタジオにお持ちください！

- レッスン前にインストラクターからご説明します。不安なことがあれば何でもお聞きください。
  不安なくレッスンをしていきましょう。
- 初めてのホットヨガをされる方や身体の硬い方は無理をせずに、水分補給をしながらご自分のペースで行なってください。疲れてきたらお休みしてください。

レッスン中は驚くほどの汗を
たっぷりかきます。
汗を出し切った爽快感をご体感ください！

05 レッスン後はお風呂で汗を流してスッキリ！

レッスン終了後はまたロッカールームへ！
ジョイフルアスレチックティッククラブの施設をご利用いただけます！

- パウダールームにはドライヤーもご用意しております。清潔な空間で気持ちよく身支度していただけます。

体験後、ご入会の方は！

体験後、ご入会の方は!

事務手数料 通常3,240が ¥0

ホットスタジオスクール/コースのご案内

コース	月会費(税込)
月４回コース １カ月(4回)	¥7,560
月８回コース １カ月(8回)	¥10,800

ご入会手続きに必要なもの 下記の物をご用意いただきお手続きください。

事務手数料 3,240円(クレジット可)	月会費2ヶ月分（クレジット可)
本人確認書類(免許証など)	金融機関口座番号と届出印

まずは「J・HOT」のホットスタジオをお試しください!

OPEN記念 ホットスタジオ体験 参加者受付中！

ぜひ、この機会に体験してみてください！

OPEN SPECIAL

男性の目を気にせず
体験できます!

1回体験 (税込) ¥1,080

※定員に達しているクラスは体験いただけませんのでご了承ください。

体験申込はコチラ

1回だけでも効果が実感できるホットプログラム！お客様から色々な喜びの声が届いています！

※当社アンケート調べ

肌にもよさそう！
久しぶりにすごく汗をかいて気持ちよかったです。お肌がキレイになりそうな気がしました♪

おもったよりマシ！
スタジオに入った時、暑く感じて60分もつか不安だったけど、良い汗をかいて気持ちよかった。

リラックスできた！
ヨガはあまりしたことがなかったのですが、すごくリラックスできてよかったです。

少人数がよかった！
以前に通っていたホットヨガスタジオより、インストラクターの目がみんなに届いていた。

インストラクターに満足！
初めてで不安でしたが、インストラクターの方がわかりやすく指導してくれてよかった。

汗がかけた！
じわじわ汗が出るのが気持ちよかったです。寒くなる季節にはいいかなと思いました。

とてもスッキリ！
とても汗をかきました。汗をかく量が普通のレッスンとは違って爽快感がありました。

無理なくできた！
ゆっくり落ち着いた空間だったので、リラックスして無理をしないで、カラダが伸ばせました。

丁寧に教えてくれた！
ひとりひとりのポーズを直してくれて、どこをどうしたらいいなど教え方がわかりやすかった。

OPENしたばかりのきれいなホットスタジオ「J・HOT」。
大型スポーツクラブの中にあるから安心です！

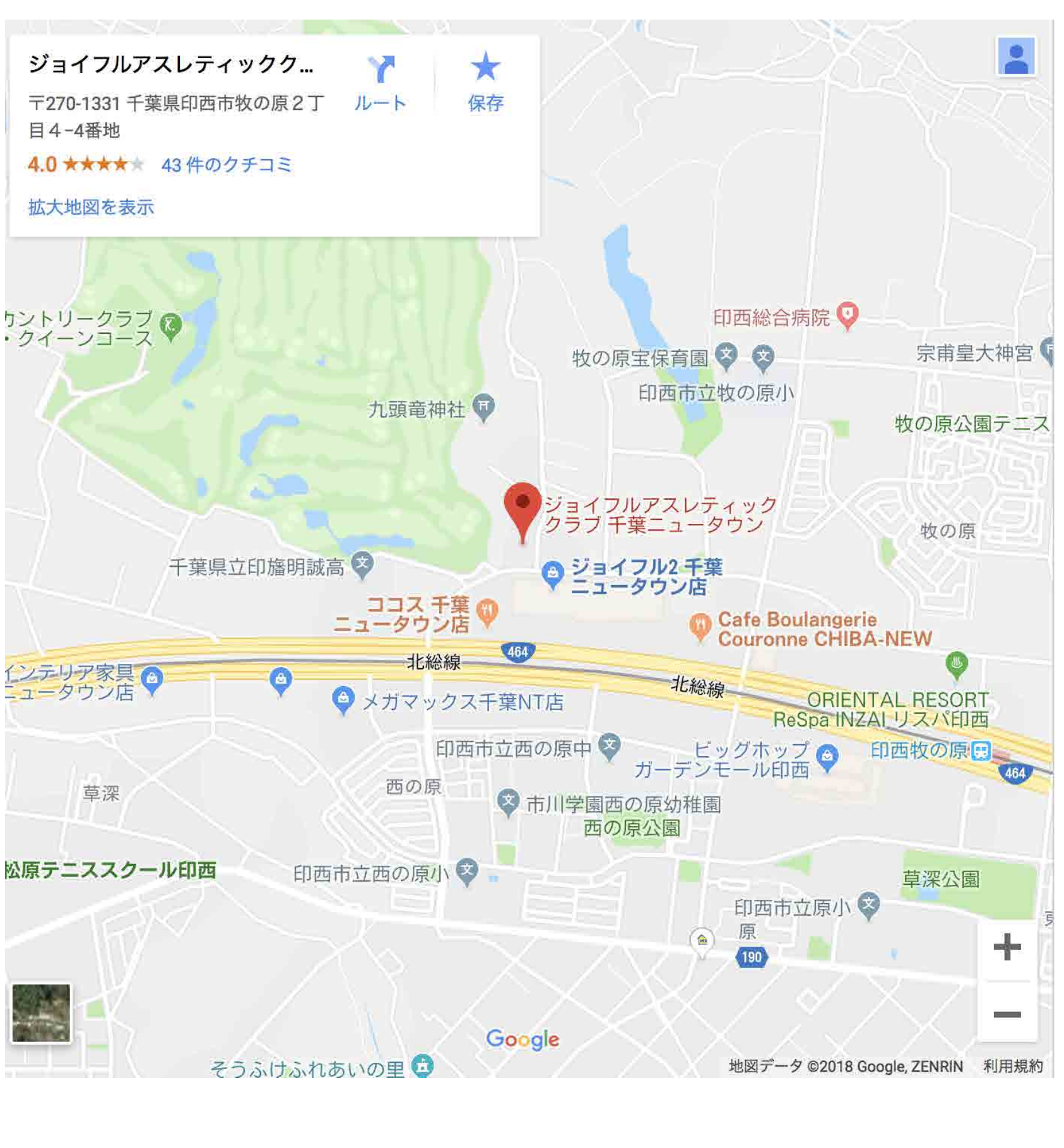
お気軽にお問い合わせください

女性専用
ホットスタジオ J・HOT
ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT

千葉県印西市牧の原2丁目4番地
0476-46-8844

営業時間 ホットスタジオは 月・火・水・日曜のみ
《スポーツクラブ営業時間》月〜木10:00〜23:00　土10:00〜22:00　日祭日10:00〜20:00

北総鉄道北総線沿い！ホームセンター「ジョイフル本田」の裏手！



ジョイフルアスレティックク...
〒270-1331 千葉県印西市牧の原２丁目４−4番地
4.0 ★★★★ 43 件のクチコミ
拡大地図を表示

ルート
保存
ジョイフルアスレティック クラブ 千葉ニュータウン
印西総合病院
牧の原宝保育園
印西市立牧の原小
九頭竜神社
宗甫皇大神宮
牧の原公園テニス
牧の原
千葉県立印旛明誠高
ジョイフル2 千葉 ニュータウン店
ココス 千葉 ニュータウン店
Cafe Boulangerie Couronne CHIBA-NEW
北総線
464
メガマックス千葉NT店
ORIENTAL RESORT ReSpa INZAI リスパ印西
印西市立西の原中
ビッグホップ ガーデンモール印西
印西牧の原
西の原
市川学園西の原幼稚園
西の原公園
草深
印西市立西の原小
草深公園
印西市立原小
190
Google
地図データ ©2018 Google, ZENRIN 利用規約