

# スタジオレッスンプログラム

# 2019年 5月

	月			火			水			木			金			土			日		
	Healing Hot	Active	BIKE	Healing Hot	Active	BIKE	Healing Hot	Active	BIKE	Healing Hot	Active	BIKE	Healing Hot	Active	BIKE	Healing Hot	Active	BIKE	Healing Hot	Active	BIKE
7:00			7:20~7:50 SPRINT TAKU	7:15~8:00 目覚めのヨガ MAYU 36°C		7:20~7:50 RPM30 YAMADA	7:15~8:00 フローヨガ chiho 36°C		7:20~7:50 RPM30 SHOTA	7:15~8:00 リセットヨガ chiho				7:20~7:50 SPRINT TAKA	営業時間:月曜日~金曜日 7:00~24:00(ジムエリアは23:30まで) 土曜日 9:00~24:00(ジムエリアは23:30まで) 日曜日・祝日 9:00~22:00(ジムエリアは21:30まで) ※5月の休館日は、5月13日月曜日になります。						
8:00																					
9:00																					
10:00	9:30~10:30 タイ古式ヨガ TAKUMA 33°C			9:30~10:20 ボディシェイプ ヨガ MAYU 33°C	9:45~10:30 Group Blast YAMADA		9:30~10:30 パワーヨガ 唯 30°C	9:45~10:45 ベビママヨガ 定員:10名 chiho 事前予約	10:00~10:30 SPRINT YAMADA	9:30~10:30 アドバンス ヨガ レイコ 33°C	9:15~10:15 ベビママヨガ 【イベント】 定員:10名 chiho 事前予約	9:30~10:20 リンパヨガ Waka 36°C	9:45~10:30 Group Fight TAKA		9:30~10:20 モーニング リフレッシュヨガ naho 36°C	10:00~10:45 BURN RUSH STAFF		9:30~10:30 整&陰ヨガ Ryoko 36°C		9:30~10:00 SPRINT TAKA	
11:00	10:50~11:50 顔ヨガ + フローヨガ chiho 36°C	10:30~11:00 3D30 TAKU		10:45~11:35 ヒーリングヨガ MAYU 36°C	アロマ 10:45~11:35 BALLETONE 直世	11:00~11:30 RPM30 KENTA	10:45~11:35 ボディメイク ピラティス 唯 30°C	11:15~12:00 ZUMBA® MAYU 事前予約		10:45~11:35 肩甲骨ヨガ しおみひろこ 33°C	10:45~11:30 シェイプエアロ 宇津木美里	10:40~11:40 Group Ride RYO	10:40~11:30 シェイプアップ ヨガ Waka 33°C	10:45~11:45 Group Power TAKA	10:45~11:35 呼吸を感じる フローヨガ naho 33°C	11:00~12:00 ZUMBA® AKI	11:10~11:40 SPRINT KENTA	10:45~11:35 やさしい ヴィンヤサヨガ Ryoko 33°C		10:30~11:00 コアトレ TAKA	
12:00																					
13:00	12:15~13:15 アドバンスヨガ chiho 33°C	12:15~13:15 Group Groove CHIRO	12:10~12:40 RPM30 TAKU	12:00~12:50 姿勢改善ヨガ 須川未来 33°C	11:50~12:40 アクティブヨガ ayano		12:05~12:55 お腹ひきしめ ヨガ chiho 36°C	12:20~13:20 Group Power MATSU		11:50~12:50 パワーヨガ しおみひろこ 33°C	11:45~12:45 リトモス 宇津木美里		12:00~12:50 美尻ピラティス 唯 30°C	12:00~12:45 Group Groove AKI	12:10~13:00 お腹ひきしめ ヨガ ayano 33°C	12:15~13:15 Group Power RYO		11:50~12:20 骨盤リセット		12:30~13:15 Group Blast CHIRO	
14:00	13:30~14:30 パワーヨガ 中澤サマンサ創子 33°C	13:40~14:40 フラダンス 安藤宏美		13:10~14:00 お腹ひきしめ ヨガ ayano 36°C	13:00~13:45 Group Power YAMADA		13:15~14:05 美脚ヨガ MAYU 33°C	13:40~14:10 3D30 MATSU		13:10~14:00 リラックスヨガ MAYU 36°C	13:00~13:45 Group Blast AKI		13:10~14:00 ヒーリングヨガ 唯 30°C	13:05~13:50 FOCUS STYLE STAFF	13:15~14:15 アドバンス ヨガ ayano 33°C	13:30~14:30 Group Fight RYO		13:30~14:30 パワーヨガ akane 33°C	13:30~14:00 3D30 NORI		
15:00	14:50~15:40 リラックスヨガ 中澤サマンサ創子 36°C			14:20~15:20 気づきのヨガ Naoko 33°C	14:00~15:00 Group Fight KENTA	14:00~14:30 SPRINT TAKU	14:20~15:10 ヒーリングヨガ MAYU 36°C		14:30~15:00 RPM30 AKI	14:30~15:20 ヴィンヤサヨガ NAO	15:00~15:50 KIDS 体操 幼児	15:00~15:30 RPM30 KENTA	14:30~15:20 体幹ひきしめ ヨガ Asami 30°C	15:00~16:00 KIDS ヒップホップ 幼児	14:30~15:20 リラックスヨガ Atsuko 36°C		15:00~16:00 Group Ride KENTA	14:45~15:35 リラックスヨガ レイコ 33°C		14:20~15:20 Group Fight RYU	
16:00				15:35~16:35 ストレッチヨガ Naoko 36°C			15:30~16:30 筋膜リリース ヨガ naho 33°C			15:35~16:25 はじめての 陰ヨガ NAO	16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね 小2・3・4年生	16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね 小2・3・4年生	15:35~16:25 リラックスヨガ Asami 33°C	16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね 小2・3・4年生	15:40~16:40 パワーヨガ Atsuko 33°C	16:00~17:15 KIDS ヒップホップ 小学4・5・6年生 中学生		16:15~17:15 ヴィンヤサヨガ レイコ 30°C		15:35~16:35 Group Ride RYU	
17:00	16:10~17:10 キッズ空手 年中~小学生				16:00~17:00 KIDSサッカー 幼児																
18:00					17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小5・6年生																
19:00																					
20:00	19:00~19:50 姿勢改善ヨガ 高屋敷 美樹 36°C	19:30~20:00 3D30 YAMADA	19:10~20:10 Group Ride TAKA	19:10~20:00 癒しのヨガ ASAKO 36°C	19:20~20:05 PHYSICAL CIRCUIT STAFF		19:10~20:00 ハタフロー AYUMI 33°C	19:15~20:00 Group Blast AKI	19:10~20:10 Group Ride RYO	19:10~20:00 ストレッチャ Asami 33°C	18:45~19:30 KIDS ダブルダッチ 大会選抜	19:30~20:00 RPM30 AKI	19:10~20:00 お腹ひきしめ ヨガ AKI 33°C	19:10~20:10 Group Groove MINAMI	19:00~19:50 ヴィンヤサフロ 高屋敷美樹 33°C	19:10~19:40 3D30 YAMADA		18:10~18:55 Group Blast CHIRO	18:35~19:25 Ikuko 36°C	18:45~19:30 Group Fight MOSSA インストラクター	
21:00	20:10~21:00 ヴィンヤサフロ 高屋敷 美樹 33°C	20:20~21:05 Group Power KENTA		20:15~21:05 体幹ヨガ ASAKO 33°C	20:20~21:20 ZUMBA® AKI	20:15~20:45 RPM30 TAKA	20:15~21:15 パワーヨガ AYUMI 30°C	20:20~21:20 Group Fight CHIRO		20:20~21:10 フローヨガ Asami 33°C	20:10~21:10 Group Blast CHIRO		20:20~21:10 リラックスヨガ ERI 36°C	20:25~21:10 Group Fight MINAMI	20:20~21:20 Group Ride RYO	20:10~21:00 リラックスヨガ 高屋敷美樹 36°C		20:00~20:45 RPM45 YAMADA			
22:00	21:20~22:10 リラックスヨガ yui 36°C	21:20~22:20 Group Fight KENTA		21:30~22:20 リラックスヨガ Yuya 33°C	21:40~22:40 Group Power RYO		21:30~22:20 背中ひきしめ ヨガ hiroko 36°C	21:35~22:35 Group Groove CHIRO		21:25~22:15 美脚ヨガ 須川未来 33°C	21:30~22:30 ZUMBA® 山崎奈津子		21:25~22:15 リンパヨガ ERI 36°C	21:30~22:00 3D30 NORI							

赤枠は前月からの変更箇所です(担当者、内容、時間等)

最新の代行情報やスケジュール  
はLINEの HOMEで配信中!



**LINE@**  
fole

ヒーリングスタジオ ※定員40名

ヒーリングホット	内容	時間
アドバンスヨガ	正しい筋肉を使う事をより重視し、チャレンジポーズに挑戦。アクティブな中に達成感と心地よさを見出すステップアップヨガプログラムです。	60
タイ古式ヨガ	タイに古くから伝わるマッサージ。ストレッチやヒーリング、引き締め効果を取り入れたヨガプログラム。柔軟性UP効果や骨格調整、ウエストの引き締めなど美しいスタイル創りに効果的です。	60
はじめての陰ヨガ	体の中の結合組織を意識して伸ばしたり、ほぐしたりする静的なヨガ。時間をかけてアーサナを保持するのが特徴です。続けていくと柔軟性が良くなったり、深い部分が整ったりと、嬉しい効果があります。	60
整&陰ヨガ	体の中の結合組織を意識して伸ばしたり、ほぐしたりする静的なヨガ。時間をかけてアーサナを保持するのが特徴。続けていくと柔軟性が良くなったり、深い部分が整ったりと、嬉しい効果があります。さらにカラダを整える動作を組み込み、基礎づくりも行います。	60
やさしいヴィンヤサヨガ	呼吸の波に乗り流れるように動きます。難易度の低めなポーズで、少し長めのホールドで身体に効かせます。音楽とともにアーサナが次のアーサナの準備になるようクリエイティブなプログラムで気持ち良く汗がかけます。	60
ヴィンヤサヨガ	呼吸の波に乗り流れるように動きます。音楽とともにアーサナが次のアーサナの準備になるようクリエイティブなプログラムで気持ち良く汗がかけます。	60
筋膜リリースヨガ	筋膜は筋肉の周りにあり、頭頂から足先、内臓も包んでいます。ゆったり丁寧にポーズを行いますので初心者も安心。筋膜の短縮からくる歪み、コリ内臓を含む体の不調を和らげます。	60
パワーヨガ	～筋肉トレーニングと瞑想～太陽礼拝を基本にポーズからポーズを流れるように繋いでいく、運動量の多いヨガプログラムです。ボディメイク、ダイエットの効果も期待できます。	60
顔ヨガ+フローヨガ	顔の60の筋肉【表情筋】の筋トレとストレッチでお顔のエクササイズ！カラダのヨガも合わせて頭の上から足先までリンパの状態を最高に。一回で目がぱっちり、継続して10年前のお顔を！	60
気づきのヨガ	呼吸や身体の状態を観察しながら、基本的なポーズを一つ一つ丁寧にいきます。観察を続けることで、気づきの意識が高まり、身体と心の自己制御力が養われます。	60
ヴィンヤサフロー	呼吸に合わせて流れるようにアーサナを連続して行う事で、集中力を高め芯から深いリラックスを促します。血液やリンパの流れが促進される事によりデトックス効果や、インナーマッスルを鍛える事にも繋がります。	50
ハタフロー	基本のアーサナ中心のゆったりとしたクラス。太陽礼拝や立位でのアーサナを取り入れ全身の血液の流れを整えます。	50
呼吸を感じるフローヨガ	自分の呼吸にフォーカスし、全身をダイナミックに動かします。自然と深い呼吸が導かれ、心身が満たされてスッキリ！ヨガに慣れて来た方、呼吸を深めたい方、座っての瞑想が苦手な方におすすめです。	50
体幹ヨガ	骨盤を支えている筋肉を能動的に動かし熱を生み出すことで、柔軟性を高め筋力を強化します。体幹を鍛え、怪我をしにくい身体づくりを行います。	50
代謝UPヨガ	インナーマッスルを鍛え、基礎代謝を増やし、痩せやすい身体づくりを目指します。	50
体幹ひきしめヨガ	体幹を意識しながらポーズを展開していくことで、体の軸となるコアの部分を引き締めていきます。	50
シェイプアップヨガ	太陽礼拝をベースに呼吸に合わせて流れるようにポーズをとっていくアクティブなプログラムです。コアを鍛え引き締めながらも、リラックスできるポーズも取り入れているので、ダイエットや心身のバランスを取るのにも効果的。	50
フローヨガ	太陽礼拝をベースにアクティブに動きます。呼吸に合わせて流れるようにポーズを展開。身体のこわばりを解消し、しなやかな身体へ。レッスン後の達成感や爽快感の味わえるクラスです。	50
ボディシェイプヨガ	身体のバランスを整え、理想的なボディラインを目指すクラス。ポーズをキープし引き締まった身体へ近づけます。	50
お腹ひきしめヨガ	～お腹を引き締める～うすら筋肉の見える引き締まったお腹と、キュッとくびれたウエストを目指すボディメイクに特化したヨガプログラムです。	50
背中ひきしめヨガ	背面(主に背中から腰回りなど)の引き締めを行うプログラムです。	50
美脚ヨガ	体の土台となる脚に効率よく働きかけ、引き締まったレッグラインへと導いていくクラスです。また、足腰の筋肉の緊張を緩めながら行うので、むくみ解消にも効果的です。	50
代謝UPヨガ	インナーマッスルを鍛え、基礎代謝を増やし、痩せやすい身体づくりを目指します。	50
肩甲骨ヨガ	肩首回りの凝りは筋肉の緊張と血行不良が起きている状態なので、それを解消する為のポーズを呼吸に合わせてとることにより肩を正しい位置に戻します。慢性的な凝りを解消して、スッキリと軽い肩にして気持ちも前向きにしていきたいと思います。	50
姿勢改善ヨガ	ヨガのポーズ(アーサナ)を正しくとることは、より美しい姿勢を作ることに結び付きます。1つ1つのポジションを整えてから、ポーズを完成させていくクラスです。	50
モーニングリフレッシュヨガ	週末の朝、1週間の疲れに。清々しい日をご過ごせるように心と体をリフレッシュし整えます。ゆっくりとした動きと呼吸で朝の心身の緊張をほぐし、血行を促していきます。	50
ストレッチヨガ	内側に意識を保ちながら体をじっくり気持ちよく伸ばし、しなやかに美しい体を目指します。	50
リンパヨガ	身体の内側の血流、リンパの流れを高めるクラス。免疫機能のリンパ節に着目しセルフマッサージとヨガのポーズで身体と心をスッキリさせます。ストレス、運動不足、コリ、冷えなどを改善しリラックス効果も。初心者、男性、大歓迎です。	50
リラックスヨガ	ゆったりと心地の良いポーズをとり、深いリラックスを実感できる緩やかなヨガのクラスです。全身を使ったポーズもバランスよく取り入れることで気持ちも前向きに。心と体を置き放ち日々の疲れをリセットしていきましょう。	50
癒しのヨガ	日頃頑張っているご自身に「無理をしない時間」を贈ります。心と身体を解放する癒しの時間を過ごしていきます。	50
ヒーリングヨガ	忙しい毎日の中で浅くなりがちな呼吸をじっくり深め、心・身体と向き合いながらゆっくりとポーズを取るクラスです。柔軟性を高め、ストレス解消にも効果的。オールレベルのクラスです。	50
目覚めのヨガ	平日の朝、お仕事や家事の前に。一日の始まりを感じるための呼吸やアーサナで身体を目覚めさせていくクラスです。	45
リセットヨガ	新しい日をごゼロからリセットするかのよう体を少しづつ動かします。エネルギーを全身に巡らせ体と心をリフレッシュします。	45
ボディメイクピラティス	身体を内側から引き締め、筋力を強化し、理想のボディラインへと導きます。日々の生活でなかなか使いきれない全身の筋肉を刺激し、体を整えます。	50
美尻ピラティス	体幹を意識しながらポーズを展開していくことで、体の軸となるコアの部分を引き締めていきます。足の動きを加えてヒップアップ効果を高めます。	50
骨盤リセット	～骨盤の歪み調整～歪んだ体でトレーニングしても効果は半減。骨盤の歪みを改善し、骨盤を正しい位置にリセットするエクササイズです。	30
筋膜リリース ※定員24名	肩こりや、首のコリ、運動時の可動域の制限になっているのが筋膜の癒着です。ストレッチボールを使いながらこれを解消し、筋肉の動きをよくしていきます。	30・40
ベビママヨガ ※予約定員制 10名	骨盤引き締めと肩周りをじんわりほぐす産後ヨガ。顔ヨガで緩んだお顔の筋肉の筋トレとストレッチ。通常のヨガも組み合わせで全身のリンパリフレッシュをはかります。赤ちゃんと一緒に抱っこエクササイズも行いながら、産後太りの解消、リフレッシュ、そして楽しいひとときを過ごします。	60

アクティブスタジオ ※定員40名

アクティブ	内容	時間
Group Power ※定員30名	バーベルプログラム。素晴らしい音楽と共に、刺激的でやる気の出るプログラム。スクワット、ランジ、プレス、カールなどのシンプルな動作で筋力トレーニングを行います。様々な体力層の方に適しています。	45・60
Group Fight	格闘技エクササイズ。あらゆる格闘技とボクシングを融合させ、エネルギーに動きながら心肺機能向上、ストレス発散を行います。素晴らしい音楽と共にあなたのパンチ、キック、スマイルは止まりません。	45・60
Group Groove	フィットネスダンスプログラム。ストンプ、フルレナルリリック、ウィグル、ヒップ・ホップなどの動きをヒット曲や音響が美しいヒットチャートと共に楽しみましょう。ながれる音楽に自然に体が動き、ノリノリで汗をかけます。	45・60
Group Blast ※定員30名	様々な高さやポジションのステップを用いた有酸素系プログラム。エネルギーに満ちた雰囲気の中でエキサイティングな音楽に合わせてエクササイズを行います。体力、俊敏性、持久力があがります。	45・60
3D30 ※定員20名	ViPRを持ち上げたり、引っ張ったり、投げたり、ステップしたり、ジャンプしたり、無限のエクササイズが可能。その他のツールを使い筋肉を鍛え、カロリーを燃焼することができる最新エクササイズです。シェイプアップ効果抜群。	30
シェイプエアロ	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラム。様々なステップワークにより脂肪燃焼をしています。	45
ZUMBA®	～ラテン音楽のステップを使ったエクササイズ～ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。その雰囲気はまさにパーティー！ステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく楽しみましょう。	45・60
リトモス	様々なダンスの要素が入った「リズム」という意味のリトモス。2か月ごとにアップデートするプレコリオプログラムです。ヒップ・ホップ、ラテン、サルサ、ジャズ、アラビアン、ゲトンなどにより構成されます。	60
フラダンス	リズムに乗ってゆったりと踊るうちに、心も身体も心地よくほぐれます。たえず身体を動かすため、シェイプアップ効果も。	60
BALLETONE (バレトン)	フィットネス、ヨガ、バレエの要素を組み入れ全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上が期待できます。裸足で行う事により足裏の感覚を呼び起こし、姿勢矯正や筋バランスの向上にもつながります。	50
身体コンディショニング ※定員20名	ツール(ViPR,ボールなど)を利用して身体の調整を行います。柔軟性の向上や筋バランスの調整、身体の調整を行います。	30
コアトレ	自重トレーニングをメインで行い、体幹を強化します。バランスや筋力を高めて動ける身体を作ります。	30
アクティブヨガ	ヨガにエアロビクスの要素をプラスし、音楽に合わせて動いていきます。脂肪燃焼、体幹強化に効果的です。	50

BIKEスタジオ ※定員20名

バイク	内容	時間
Group Ride	ペダルを漕ぎ、丘を駆けめぐり、山をのぼり、早いスピードで駆けめぐることによりカロリー消費、下半身を鍛えます。やる気がわく音楽、素晴らしいインストラクター。自転車に乗れる人なら誰でもできます！！	60
RPM	素晴らしい音楽に浸りながら、サイクルレースをインスパイアしたサイクリングワークアウトです。ヒルクライムやスプリントをイメージしながら走り、関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を得られます。	30・45
SPRINT	SPRINTは、最短で結果を得る事が出来るインドアバイクで行うハイインテンシティ・インターバルトレーニングです。トレーニングレベルの限界直前まで追い込み、あなたの目標へと近づけ、ワークアウト後には何時間もカロリーが燃焼し続けます。	30

暗闇フィットネス	内容	時間
BURN RUSH	自重を利用したインターバルトレーニング。ハイテンションな音楽が流れると気分はWORKOUTモードへ。アフターバーン効果で、太らない身体づくりを目指します。	45
FOCUS STYLE	誰でも無理なく、気になる部分を引き締めるトレーニング。暗闇だから周りを気にせず動けます。基本のトレーニングを知れるので、じわじわ効いてくるの感じてください。	45
PHYSICAL CIRCUIT ※定員24名	トレーニングツールを利用したサーキットプログラム。暗闇で夢中になりながら動くWORKOUTです。	45

【スタジオ利用時のお願い】

- ・レッスンご参加のお客様は、開始20分前よりスタジオ前にお並びいただきお待ちください。
- ・レッスン開始後の入室はご遠慮いただいております。開始時間前にご入室ください。
- ・体調不良以外での途中退室は、ご遠慮ください。
- ・アクティブスタジオでのレッスンは、シューズが必要になります。

【NEW!レッスン・名称変更・担当者変更レッスン】

- ・表面の赤枠は前月よりNEW!レッスン・名称変更・担当者変更があったレッスンです。レッスン内容をご確認の上、ご参加下さい。

【ヒーリングホットスタジオ】

- ・スタジオの温度設定は<30度・33度・36度・温度設定なし(表記のないクラス)>の4種類です。
- ・レッスン中は必ず水分補給を行って下さい。
- ・スタジオのヨガマットをご利用のお客様はバスタオルを上敷き、ご参加ください。
- ・スタジオ内では携帯電話の電源をお切りいただき、ご使用はお控えください。

【バイクスタジオ】

- ・バイクスタジオでは、専用のバイクシューズをご用意しております。レッスン参加時は専用シューズを御利用下さい。

【予約が必要なレッスンについて】

- ・予約レッスン(ベビママヨガ等)は、WEBサイトかフロントかお電話でご予約をお願いします。

**FOLE**  
フィットネスクラブ  
フォーフィットネスクラブ

【営業時間】 月～金/7:00～24:00 土/9:00～24:00 日/9:00～22:00  
【休 日】 毎月第2月曜日(祝日の場合は翌火曜日)、年末年始、施設点検日等

**03-6221-4040**

- 📍 東京都江東区東雲1-6-13 ウェアハウス東雲ベル3F
- 🚶 りんかい線「東雲駅」・東京メトロ「豊洲駅」徒歩10分
- 🚗 豊洲駅ロータリーから無料送迎シャトルバス運行!
- 🚗 品川湾岸から車で約20分! 葛西から車で約25分! 無料駐車場 500台完備!