

FOLEフィットネスクラブ STUDIO SCHEDULE 2024年 2月

	月曜日 (MON)			火曜日 (TUE)			水曜日 (WED)			木曜日 (THU)			金曜日 (FRI)			土曜日 (SAT)			日曜日 (SUN)				
	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																【深夜早朝帯利用 対象会員】 FOLE会員・フィットネス会員 ※イブニング会員・スタジオ会員の平日の最終退館時間は23:00までとなります。 ※スタジオ会員の土日祝日の最終退館時間は22:00までとなります。 【スタッフ常駐時間】 《平日》 フロント受付時間：9:00～22:00 《土日祝》 フロント受付時間：9:00～21:00 前月からの変更箇所						7:00	
8:00																							
9:00	スタジオレッスンに参加される際は、マイページから参加予約が必要になります。 ・レッスンのご予約は開始時刻の10分前までとし、レッスン開始時刻の90分前～5分前までにチェックインをお済ませください。 ・レッスンのキャンセルは開始時刻の60分前までとなっております。																					9:00	
10:00	9:30～10:30 朝のデトックス ヨガ 郷 36℃	10:00～10:45 BODY COMBAT 相子七海	9:30～10:00 LES MILLS RPM	9:30～10:20 骨盤を整えるヨガ Asami 30℃	9:25～10:10 BODY BALANCE 五十嵐翼	9:45～10:15 LES MILLS sprint	9:30～10:20 リトリートヨガ 山下綿実 30℃			10:00～10:30 LES MILLS RPM	9:45～10:45 太陽礼拝 郷 36℃	10:15～11:00 Group Fight DAIKI	10:15～10:45 LES MILLS sprint	9:30～10:20 アロマビューティ デトックスヨガ ERI 36℃	10:15～11:00 Group Centergy YUYA	10:00～10:30 LES MILLS RPM	9:30～10:20 モーニング リフレッシュヨガ naho 33℃		10:20～10:50 LES MILLS sprint	9:30～10:30 整&陰ヨガ Ryoko 36℃	10:00～10:45 UBOUND® 野々田好	9:30～10:15 LES MILLS RPM	10:00
11:00	10:50～11:40 ホット リラクゼーション 郷 36℃	11:00～11:45 Group Groove MINAMI	11:10～11:40 RPM 相子七海	10:40～11:30 アロマ リラクセスヨガ Asami 30℃	10:30～11:15 Group Power SHIN		10:40～11:30 やさしい ヴィンヤサヨガ 山下綿実 30℃	11:00～11:45 ZUMBA® 大石洋佑			11:05～11:55 リラクセスヨガ しおみひろこ 33℃	11:15～11:45 3D30 DAIKI		11:00～11:50 リトリートヨガ 山下綿実 30℃	11:20～12:05 Group Fight YUYA		10:40～11:40 筋膜 リリースヨガ naho 33℃	10:45～11:30 ZUMBA® 勝山通子	10:50～11:40 やさしい ヴィンヤサヨガ Ryoko 33℃	11:05～11:50 BODY PUMP 菊池優花		11:00	
12:00	12:00～12:50 1週目～3週目 顔のヨガ 4週目・5週目 美脚美尻ヨガ IKU 36℃	12:05～12:50 Group Centergy MINAMI		12:20～13:10 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	11:35～12:20 Group Fight SHIN	11:40～12:10 LES MILLS RPM	12:00～12:50 デトックス フローヨガ naho 33℃	12:05～12:50 UBOUND® KEIJIRO	12:00～12:30 LES MILLS sprint	12:10～12:55 ピラティス ベーシック しおみひろこ 33℃	12:00～12:45 Group Power 時元颯将	12:10～12:40 LES MILLS RPM	12:10～13:00 ヴィンヤサヨガ 山下綿実 30℃	12:25～13:10 Group Blast 長谷川春果	12:10～12:40 LES MILLS sprint	12:10～13:00 ハイブリッドヨガ ～お腹ひきしめ～ ayano 33℃	11:50～12:35 Group Blast 小島なつ美	12:00～12:45 LES MILLS RPM	12:00～13:00 パワーヨガ さやか 30℃	12:05～12:50 BODY JAM 菊池優花	12:45～13:15 LES MILLS sprint	12:00	
13:00	13:10～14:00 アロマ リラクセスヨガ 高屋敷美樹 33℃	13:10～13:50 Core Power 赤塚千晶		13:30～14:20 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	13:45～14:45 ベビママヨガ 齊藤麻美	13:15～13:45 LES MILLS RPM	13:10～14:00 リラクセスヨガ naho 36℃	13:10～13:55 Group Power 田原哲也		14:10～14:40 LES MILLS RPM	13:15～14:05 アクティブ フローヨガ Ikuko 33℃	13:05～13:50 BODY COMBAT 姫花	14:00～14:30 LES MILLS RPM	13:30～14:20 リラクセスヨガ Asami 33℃	13:30～14:15 ポールストレッチ 赤塚千晶	13:20～13:50 LES MILLS RPM	13:20～14:20 アドバンスヨガ ayano 30℃	12:55～13:40 Group Power ANNA	13:20～14:10 アロマ リラクセスヨガ 緒方よう 36℃	13:10～13:55 週替わりレッスン		13:00	
14:00	14:20～15:10 フロースタイル ヨガ 高屋敷美樹 33	14:10～14:55 ポールストレッチ 赤塚千晶	14:15～14:45 LES MILLS sprint			有料レッスン (会員様無料) 定員：15名					14:25～15:15 リンバヨガ Ikuko 36℃	14:10～14:55 ピラティス ベーシック 津坂悠亮	14:10～14:40 LES MILLS RPM	14:40～15:30 骨盤を整えるヨガ Asami 33℃				14:00～14:45 Group Centergy ANNA	14:00～14:30 LES MILLS sprint	14:30～15:20 コンディショニング ヨガ 緒方よう 33℃	14:10～14:55 BODY ATTACK YU-SEI	レッスン内容につ きましては館内掲示 にてご案内させてい たきます	14:00
15:00		15:30～16:30 KIDS空手 年中～小学2年生						15:00～15:55 KIDS体操 幼児 年少～年長							15:30～16:30 KIDS ヒップホップ 幼児～小学2年生	16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生		15:45～16:35 ストレッチヨガ 高屋敷美樹 33℃	15:30～17:00 KIDS フリースタイル ダンス 小学生～高校生			15:00	
16:00		16:40～17:40 KIDS空手 小学3～小学6年生						16:00～17:20 KIDS体操 児童	16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生		16:10～17:10 KIDSダブルダッチ ベーシック 小学1～4年生	16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生		16:45～18:00 KIDS ヒップホップ 小学生	17:00～17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生	16:50～17:40 ポジティブ フローヨガ Ikuko 33℃	17:20～18:20 BODY PUMP 市川大悟	16:20～16:50 LES MILLS sprint	15:40～16:30 ピラティス ベーシック Ikuko 30℃	15:15～16:30 Original Free Style Dance OH!NA	16:00～16:45 LES MILLS RPM	16:00	
17:00								17:00～17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生			17:20～18:20 KIDSダブルダッチ アドバンス 小学5年～中学生				17:00～17:50 フロースタイル ヨガ 高屋敷美樹 33℃	17:20～18:20 BODY PUMP 市川大悟		16:50～17:40 ボディ リンバヨガ Ikuko 36℃	17:00～18:00 Group Power MATSU		17:00		
18:00								17:30～18:45 KIDS体操 児童			18:30～19:30 KIDSダブルダッチ				18:10～19:00 アロマ リラクセスヨガ 高屋敷美樹 33℃	18:40～19:25 BODY COMBAT 市川大悟	18:00～18:30 LES MILLS RPM	18:00～18:50 リンバヨガ Ikuko 36℃	18:20～18:50 3D30 MATSU	18:10～18:40 LES MILLS sprint	18:00		
19:00	19:10～20:00 リラクセスヨガ さやか 36℃	19:10～19:55 UBOUND® 江口真依子	19:00～19:30 LES MILLS sprint	19:00～19:50 癒しのヨガ MIKU 33℃	19:15～20:00 BODY COMBAT 五十嵐翼	19:10～19:55 LES MILLS RPM	19:00～19:50 ハタフロー AYUMI 33℃	19:20～20:05 BODY PUMP YU-SEI	19:15～19:45 LES MILLS sprint	19:00～19:50 ストレッチヨガ Asami 33℃	19:10～19:40 LES MILLS sprint	19:00～19:50 大会選抜	19:10～19:40 LES MILLS sprint	19:00～19:50 月礼拝 郷 33℃	19:15～20:15 Group Power ASUKA	19:20～20:05 LES MILLS RPM						19:00	
20:00	20:20～21:10 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	20:10～20:55 Group Power KUNI	20:10～20:55 LES MILLS RPM	20:10～21:00 フローヨガ MIKU 33℃	20:20～21:20 ZUMBA® 大石洋佑	20:20～20:50 LES MILLS sprint	20:10～21:10 アドバンスヨガ AYUMI 30℃	20:20～21:05 BODY ATTACK YU-SEI	20:15～20:45 LES MILLS RPM	20:10～21:00 デトックスヨガ Asami 30℃	20:00～21:00 Group Blast 長谷川春果	20:10～20:40 LES MILLS sprint	20:10～21:00 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	20:35～21:20 Group Fight ASUKA	20:35～21:05 LES MILLS RPM							20:00	
21:00		21:15～22:00 Group Fight KUNI	21:20～21:50 LES MILLS sprint	21:20～22:10 アロマ リラクセスヨガ 郷 36℃	21:40～22:20 FAT BURN サーキット 白畑靖之	21:30～22:00 LES MILLS RPM	21:30～22:20 ピラティスベーシック 津坂悠亮	21:20～22:05 UBOUND® 室岡絵里	21:20～21:50 LES MILLS sprint	21:20～22:10 リラクセスヨガ ～シンキングボウル MASAKI 36℃	21:15～22:00 LES MILLS RPM	21:20～22:05 Group Power 田原哲也	21:20～22:10 アロマ リラクセスヨガ 緒方よう 36℃	21:35～22:20 Group Groove 小島なつ美	21:30～22:00 LES MILLS sprint	FOLE INFORMATION						21:00	
22:00																	友だち追加 レッスン代行やイベント 情報などをお届け！	FOLEスタッフの トレーニング動画 配信！	Instagram			22:00	

FOLEフィットネスクラブ STUDIO SCHEDULE 2024年 3月

	月曜日 (MON)			火曜日 (TUE)			水曜日 (WED)			木曜日 (THU)			金曜日 (FRI)			土曜日 (SAT)			日曜日 (SUN)			
	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																【深夜早朝帯利用 対象会員】 FOLE会員・フィットネス会員 ※イブニング会員・スタジオ会員の平日の最終退館時間は23:00までとなります。 ※スタジオ会員の土日祝日の最終退館時間は22:00までとなります。						7:00
8:00			7:20~7:50 LES MILLS RPM			7:20~7:50 LES MILLS RPM			7:20~7:50 LES MILLS sprint			7:20~7:50 LES MILLS RPM			7:20~7:50 LES MILLS sprint	【スタッフ常駐時間】 《平日》 フロント受付時間：9:00~22:00 《土日祝》 フロント受付時間：9:00~21:00 前月からの変更箇所						8:00
9:00	スタジオレッスンに参加される際は、マイページから参加予約が必要になります。 ・レッスンのご予約は開始時刻の10分前までとし、レッスン開始時刻の90分前~5分前までにチェックインをお済ませください。 ・レッスンのキャンセルは開始時刻の60分前までとなっております。																		9:00			
10:00	9:30~10:30 朝のデトックス ヨガ 郷 36℃	10:00~10:45 BODY COMBAT 相子七海	9:30~10:00 LES MILLS RPM	9:30~10:20 骨盤を整えるヨガ Asami 30℃	9:25~10:10 BODY BALANCE 五十嵐翼	9:45~10:15 LES MILLS sprint	9:30~10:20 リトリートヨガ 山下綿実 30℃			9:45~10:45 太陽礼拝 郷 36℃	10:15~11:00 Group Fight DAIKI	10:00~10:30 LES MILLS RPM	9:30~10:20 アロマビューティ デトックスヨガ ERI 36℃	10:15~11:00 Group Centergy YUYA	10:00~10:30 LES MILLS RPM	9:30~10:20 モーニング リフレッシュヨガ naho 33℃			9:30~10:30 整&陰ヨガ Ryoko 36℃	10:00~10:45 UBOUND® 野々田好	9:30~10:15 LES MILLS RPM	10:00
11:00	10:50~11:40 ホット リラクゼーション 郷 36℃	11:00~11:45 Group Groove MINAMI	11:10~11:40 RPM 相子七海	10:40~11:30 アロマ リラクセスヨガ Asami 30℃	10:30~11:15 Group Power SHIN		10:40~11:30 やさしい ヴィンヤサヨガ 山下綿実 30℃	11:00~11:45 ZUMBA® 大石洋佑		11:05~11:55 リラクセスヨガ しおみひろこ 33℃	11:15~11:45 3D30 DAIKI		11:00~11:50 リトリートヨガ 山下綿実 30℃	11:20~12:05 Group Fight YUYA		10:40~11:40 筋膜 リリースヨガ naho 33℃	10:45~11:30 ZUMBA® 勝山通子	10:50~11:40 やさしい ヴィンヤサヨガ Ryoko 33℃	11:05~11:50 BODY PUMP 菊池優花		11:00	
12:00	12:00~12:50 1週目~3週目 顔のヨガ 4週目・5週目 美脚美尻ヨガ IKU 36℃	12:05~12:50 Group Centergy MINAMI		12:20~13:10 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	12:35~13:20 ZUMBA® 山崎奈津子	11:40~12:10 LES MILLS RPM	12:00~12:50 デトックス フローヨガ naho 33℃	12:05~12:50 UBOUND® KEIJIRO	12:00~12:30 LES MILLS sprint	12:10~12:55 ピラティス ベーシック しおみひろこ 33℃	12:00~12:45 Group Power 時元颯将	12:10~12:40 LES MILLS RPM	12:10~13:00 ヴィンヤサヨガ 山下綿実 30℃	12:25~13:10 Group Blast 長谷川春果	12:10~12:40 LES MILLS sprint	12:10~13:00 ハイブリッドヨガ ~お腹ひきしめ~ ayano 33℃	11:50~12:35 Group Blast 小島なつ美	12:00~13:00 パワーヨガ さやか 30℃	12:05~12:50 BODY JAM 菊池優花	12:45~13:15 LES MILLS sprint	12:00	
13:00	13:10~14:00 アロマ リラクセスヨガ 高屋敷美樹 33℃	13:10~13:50 Core Power 赤塚千晶		13:30~14:20 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	13:45~14:45 ベビママヨガ 齊藤麻美	13:15~13:45 LES MILLS RPM	13:10~14:00 リラクセスヨガ naho 36℃	13:10~13:55 Group Power 田原哲也		13:15~14:05 アクティブ フローヨガ Ikuko 33℃	13:05~13:50 BODY COMBAT 姫花	14:00~14:30 LES MILLS RPM	13:30~14:20 リラクセスヨガ Asami 33℃	13:30~14:15 ポールストレッチ 赤塚千晶	13:20~13:50 LES MILLS RPM	13:20~14:20 アドバンスヨガ ayano 30℃	12:55~13:40 Group Power ANNA	13:20~14:10 アロマ リラクセスヨガ 緒方よう 36℃	13:10~13:55 BODY COMBAT 姫花		13:00	
14:00	14:20~15:10 フリースタイル ヨガ 高屋敷美樹 33	14:10~14:55 ポールストレッチ 赤塚千晶	14:15~14:45 LES MILLS sprint			有料レッスン (会員様無料) 定員：15名			14:10~14:40 LES MILLS RPM	14:25~15:15 リンバヨガ Ikuko 36℃	14:10~14:55 ピラティス ベーシック 津坂悠亮		14:40~15:30 骨盤を整えるヨガ Asami 33℃			14:00~14:45 Group Centergy ANNA	14:30~15:20 コンディショニング ヨガ 緒方よう 33℃	15:15~16:30 Original Free Style Dance OH!NA	16:00~16:45 LES MILLS RPM	14:00		
15:00		15:30~16:30 KIDS空手 年中~小学2年生				16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2~6年生			16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2~6年生	16:10~17:10 KIDSダブルタッチ ベーシック 小学1~4年生	16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2~6年生		15:30~16:30 KIDS ヒップホップ 幼児~小学2年生	16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2~6年生		15:45~16:35 ストレッチヨガ 高屋敷美樹 33℃	15:30~17:00 KIDS フリースタイル ダンス 小学生~高校生	16:50~17:40 ポジティブ フローヨガ Ikuko 33℃	17:00~18:00 Group Power MATSU		15:00	
16:00		16:40~17:40 KIDS空手 小学3~小学6年生				17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2~6年生			17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2~6年生	17:20~18:20 KIDSダブルタッチ アドバンス 小学5年~中学生	17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2~6年生		16:45~18:00 KIDS ヒップホップ 小学生	17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2~6年生		18:10~19:00 アロマ リラクセスヨガ 高屋敷美樹 33℃	17:20~18:20 BODY PUMP 市川大悟	18:00~18:50 リンバヨガ Ikuko 36℃	18:20~18:50 3D30 MATSU	18:10~18:40 LES MILLS sprint	16:00	
17:00																						17:00
18:00																						18:00
19:00	19:10~20:00 肩こり改善ヨガ さやか 36℃	19:10~19:55 UBOUND® 江口真依子	19:00~19:30 LES MILLS sprint	19:00~19:50 癒しのヨガ MIKU 33℃	19:15~20:00 BODY COMBAT 五十嵐翼	19:10~19:55 LES MILLS RPM	19:00~19:50 ハタフロー AYUMI 33℃	19:20~20:05 BODY PUMP YU-SEI	19:15~19:45 LES MILLS sprint	19:00~21:00 ボル ダ リ ン グ ※ 予 約 不 要 教 室	19:00~19:50 ストレッチヨガ Asami 33℃	19:10~19:40 LES MILLS sprint	19:00~19:50 月礼拝 郷 33℃	19:15~20:15 Group Power ASUKA	19:20~20:05 LES MILLS RPM	19:00~19:50 アロマ リラクセスヨガ 高屋敷美樹 33℃	18:40~19:25 BODY COMBAT 市川大悟					19:00
20:00	20:20~21:10 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	20:10~20:55 Group Power KUNI	20:10~20:55 LES MILLS RPM	20:10~21:00 フローヨガ MIKU 33℃	20:20~21:20 ZUMBA® 大石洋佑	20:20~20:50 LES MILLS sprint	20:10~21:10 アドバンスヨガ AYUMI 30℃	20:20~21:05 BODY ATTACK YU-SEI	20:15~20:45 LES MILLS RPM	20:10~21:00 デトックスヨガ Asami 30℃	20:00~21:00 Group Blast 長谷川春果	20:10~20:40 LES MILLS sprint	20:10~21:00 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	20:35~21:20 Group Fight ASUKA	20:35~21:05 LES MILLS RPM							20:00
21:00		21:15~22:00 Group Fight KUNI	21:20~21:50 LES MILLS sprint	21:20~22:10 アロマ リラクセスヨガ 郷 36℃	21:40~22:25 Original Free Style Dance OH!NA	21:30~22:00 LES MILLS RPM	21:30~22:20 ピラティスベーシック 津坂悠亮	21:20~22:05 UBOUND® 室岡絵里	21:20~21:50 LES MILLS sprint	21:20~22:10 リラクセスヨガ ~シンキングボウル MASAKI 36℃	21:20~22:05 Group Power 田原哲也	21:15~22:00 LES MILLS RPM	21:20~22:10 アロマ リラクセスヨガ 緒方よう 36℃	21:35~22:20 Group Groove 小島なつ美	21:30~22:00 LES MILLS sprint	FOLE INFORMATION						21:00
22:00						3月限定！											LINE 友だち追加 レッスン代行やイベント 情報などをお届け！		FOLEスタッフの トレーニング動画 配信！			22:00

ヒーリングホットスタジオ 定員40名 ※一部定員制限有り

ヒーリングホット	内容	時間
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1日を過ごす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
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。ゆっくり丁寧にポーズを行いますので初心者も安心。 筋膜の短縮から起こる歪み、コリ内臓を含む体の不調を和らげます。	60
月礼拝	月礼拝では股関節周辺を柔軟にしてくれる動きが多いため、骨盤が整い、生理痛緩和や下半身の浮腫み、血行不良改善に効果的です。 また自律神経が整い、美肌効果、不眠改善など様々な健康効果が期待できます。女性だけでなく男性にもオススメのプログラムです。	50
リトリートヨガ	リラックスした環境下で自分を見つめ直す時間を持つ事が出来るプログラムです。 個々の身体に合わせてゆっくりと行いますので、初めての方でも安心してご参加できます。	50
リラックスヨガ (アロマ・シンキングボウルクラス有)	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現できる緩やかなヨガプログラムです。 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。心と体を解き放ち日々の疲れをリセットしていきましょう。(アロマやシンキングボウルを使用するクラスもあります)	50
リンパヨガ	身体の内側の血流、リンパの流れを高めるプログラムです。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
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
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、ダイエットと心身のバランスを取るのにも効果的です。	50
お腹ひきしめヨガ	うっ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
顔のヨガ	顔の表情を作る筋肉を伸ばしたり鍛えたりしていく顔のヨガのクラスです。 笑顔をしなが、生き生きとした、若々しい表情を作りましょう。	50
体幹ヨガ	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
血行促進ヨガ	程よく全身の筋肉を刺激しながら、特に下半身を意識し血流を促していくプログラムです。 普段座り姿勢が多い方、下半身を鍛えたい方、冷えが気になる方にもオススメです。	50
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。	50
アロマビューティーデトックスヨガ	アロマの香りに癒やされながら、美容効果の高いポーズをメインにデトックスしていきます。	50
デトックスヨガ	デトックス効果の高いポーズを取り入れ、身体に溜まった不要な老廃物を排出し、巡りを良くしていきます。 前半はしっかり動き、後半は徐々にリラックスを深めていきます。1日の疲れを取り除きリセットしましょう。	50
デトックスフローヨガ	呼吸に連動させて流れるように動いていきます。全身の巡りがよくなり、汗とともに心身に溜まりやすい不純物をデトックス。 集中力、筋力、柔軟性向上も期待できます。	50
ポジティブフローヨガ	呼吸と身体の動きを繋げながらウォームアップし、太陽礼拝をベースにポーズを流れるように動かしていきます。連続した動きが徐々にエネルギーを高め、 自分の内側へと意識を向けやすくさせます。ヨガのポーズから受け取れる心身の変化や心地よさを見つけ、ポジティブに可能性を広げていくプログラムです。	50
アクティブフローヨガ	呼吸を丁寧に整え、筋肉を使う事細める事をポイントにおきます。 これらをしっかりと意識しながら、流れるように動き、心身ともにバランスの良い状態目指していくクラスです。	50
フロースタイルヨガ	様々なアーサナを組み合わせながら、呼吸とともに心地よく流れるように動いていきます。 まずはYOGAを楽しむことから…心と身体のスペースを穏やかに整えるプログラムです。	50
ハタフロー	基本のアーサナ中心のゆったりとした。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
ホットリラクゼーション ※定員25名	このプログラムはストレッチボールを使用します。ヨガの要素も取り入れながら筋膜リリースするのに最適な暖かい空間で、機能改善・柔軟性向上・代謝アップ・シェイプアップを目指します。更に姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こり解消・疲労回復等、様々な効果が期待できます。	50
ハイブリッドヨガ ～お腹ひきしめ～	ヨガに筋トレ・ピラティスを融合し、お腹ひきしめに特化したオリジナルプログラムです。 ポーズキープ時間・筋トレレップ数は気にせずにご自身のペースで大丈夫です。引き締まったウエストライン、お腹に縦線作りたい方、是非ご参加下さい。	50
コンディショニングヨガ	立位から始まる珍しいクラスです。最初に動いて筋内の温度を上げてからご自身の自重で足裏からセルフ筋膜リリースをおこなうことで疲労回復、柔軟性向上、冷えや浮腫の改善などに導いていきます。	50
骨盤を整えるヨガ	骨盤周辺の筋肉にフォーカスをあて『鍛える・伸ばす』ことで体幹の安定性を深め、美しい姿勢を目指していきます。	50
パワーヨガ	筋力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。	50・60
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していきます。 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
太陽礼拝	連続した12のポーズをとり、「1日の始まりに太陽に挨拶をしその恵みに感謝する」という意味があります。 身体を動かすことで活力を生み、関節の柔軟性が上がり、肩こり・低血圧・疲労・便秘・冷え症にも効果が期待できます。	60
朝のデトックスヨガ	デトックス効果の高いポーズを多めに取り入れ、身体に溜まった不要な老廃物を排出して巡りが良くなる事で、冷え性や肩こり、腰痛に効果があり、新陳代謝も高まります。 身体と心に蓄積した不要なものを取り除き心身ともにリセットし、気持ちの良い一日をスタートしましょう。	60
美脚美尻ヨガ	日常的に意識しにくい股関節周辺の筋肉をしっかりと動かし、お腹や腰回りをスッキリさせ、立体的なお尻を作っていきます。 そして、正しい脚の使い方を習慣にし、美しい脚を目指しましょう。	50
ヘビーママヨガ	慣れない育児で凝り固まってしまった、肩周りや腰回りをほぐして猫背などの姿勢改善を行っていきます。 また、出産で固まってしまっている骨盤を元に戻して、妊娠前の体型に戻していきます。 参加対象は、歩き始める前の赤ちゃんと産後1ヶ月健診で運動がOKのママ	60
整&陰ヨガ	体の中の結合組織を意識して伸ばしたり、ほく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
ピラティス・ベーシック ※一部定員制	ピラティスの基礎を学ぶレッスンです。姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化するために設計されたエクササイズと身体の動作法をお伝えします。 基礎となる胸式呼吸のやり方や、ピラティスの基本動作、細かな動作のバリエーションなどを習得していきます。※ストレッチボールを使うクラスもあります。	45・50
肩こり改善ヨガ	座位、仰臥位姿勢で上半身、肩、腕回りを伸ばしたり、鍛えたりしていく機能改善ヨガです。 肩回りをしなやかに動かせる状態と呼吸を共に作ります。	50

【レッスン予約本数について】

レッスンのご予約は、**1度に3レッスン**までお取りいただけます。
1つのレッスンチェックイン終了後、また次の予約が取れるようになります。

【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＞の3種類です。

- ・レッスン中は必ず水分補給を行ってください。
- ・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に乗せ、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。
- ・バーチャルプログラムは、開始時間になりましたら自動でレッスンをスタートいたします。

アクティブスタジオ 定員40名 ※一部定員制限有り

アクティブ	内容	時間
Group Power 定員30名	バーベルとプレートを使い、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です。 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 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プログラムです。エネルギーッシュな雰囲気の中で、 音楽に合わせてステップ台の昇降運動を行い、スタミナ・俊敏性・持久力を向上させます。	45・60
Group Fight	あらゆる格闘技とトレーニングを融合させた有酸素プログラムです。エネルギーッシュに動きながら心肺機能向上、ストレス発散。 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
Group Groove	シンプルなフィットネスダンスプログラムです。ストンプ、フルンタルリック、ウィグル、ヒップ・ホップなどの動きをヒット曲や、 音楽に合わせたステップ台の昇降運動を行い、スタミナ・俊敏性・持久力を向上させます。	45
Group Centergy ※定員30名	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進を目的としたプログラムです。 明るく軽快な音楽に合わせて行っていきます。	45
3D30 ※定員20名	V i P Rというツールを、傾けたり、持ち上げたり、振り回したり、その中でステップやジャンプ、スクワットなどを行います。 全身を運動して使い、動きに負荷をかけるローデットムーブメントトレーニングで、スポーツや日常生活のパフォーマンスを向上させます。	30
BODY PUMP ※定員30名	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。 ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。	45・60
BODY JAM	ヒップホップ、トラップ、ハウス、あらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック（EDM）など、様々な音楽ジャンル、カルチャーを組み合わせた ダンスプログラムです。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするため、動きの難易度を下げ、見えやすく工夫されています。	45・60
BODY COMBAT	空手、ボクシング、テコンドーなどの様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。パンチやキックの時に体をひねることで、腰筋運動と 同じ効果に期待。ストレス発散とともに限界へもチャレンジ。	45
BODY BALANCE	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動。背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識 しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られます。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムになります。	45
BODY ATTACK	心配機能や敏捷性の向上に効果大。ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化 エクササイズを組み合わせたワークアウトです。	45
UBOUND® ※定員25名	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイ・インテンシティかつミニマムインパクト（膝、足首等への負担が少ない）トレーニングプログラムで、心肺機能や体幹、下 肢の筋力を向上させることができます。また、無酸素運動と有酸素運動を組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間のブレイクは脂肪組織を刺 激し、体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。	45
ZUMBA®	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です。 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
Original Free Style Dance	その名の通り、HIPHOP、R&B、GIRLS HIPHOP、ほか様々なジャンルを自由に踊るスタイルのクラスです。ストレッチ、アイソレーション、 リズムトレーニング、ルーティーンという流れで進めていきます。基礎から学びスキルを身につけ、カッコいい可愛いも魅せるダンサーになりましょう！	75
Booty Power ※定員15名	バンドを使い音楽に合わせてヒップトレーニングを行うプログラムです。 お尻にフォーカスし効果的にヒップアップ・日常生活やトレーニングのパフォーマンスを高めます。	40
Core Power	自重トレーニングをメインに、音楽に合わせてお腹をはじめ、バランスと筋力を高めていきます。 運動初心者の方でも気軽にご参加いただけます。	40
FAT BURN サーキット	サーキットトレーニングとは、筋トレを行いつつ、有酸素運動も間に挟むトレーニング方法です。様々なツールを使いながら 短い休憩時間の中で動くことで、脂肪燃焼、持久力アップ、開発力、フィジカルも同時にレベルアップします。	40

バイクスタジオ 定員10名

バイク	内容	時間
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、最大限の効果を得ることができます。	30
SPRINT	SPRINTは、最速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でもカロリーが燃焼し続けます。	30
〔LES MILLS VIRTUAL〕RPM	RPMのライブレッスンをバーチャル環境で再現した映像プログラムです。世界屈指のインストラクターによるグループエクササイズを薄暗い環境の中、 人目を気にせず行っていただけます。ライブレッスンが苦手な方もお気軽に参加できるプログラムです。	30・45
〔LES MILLS VIRTUAL〕SPRINT	SPRINTのライブレッスンをバーチャル環境で再現した映像プログラムです。世界屈指のインストラクターによるグループエクササイズを薄暗い環境の中、 人目を気にせず行っていただけます。ライブレッスンが苦手な方もお気軽に参加できるプログラムです。	30

スタジオプログラム予約・参加方法

① クラス予約方法

システム(<https://fole-fitnessclub.hacomono.jp/reserve/schedule/1/1/1/>)にログインをしていただき、受講したいクラスを選択します。
空き状況を確認し、予約をします。



② クラスチェックイン方法

クラス受講日に来店しましたらチェックイン用端末（iPad）の【CHECK IN】を押してください。
チェックイン用端末に会員様ページにある個人QRコードをかざしてチェックイン完了です。



- ・予約可能時間
レッスン開始時刻の**10分前**まで。
- ・チェックイン可能時間
レッスン開始時刻の**90分前～5分前**まで。
- ・キャンセル可能時間
レッスン開始時刻の**60分前**まで。
- ・祝日レッスン・イベントレッスンの予約
2週間前に予約可能。

- ・スタジオ入場時
予約とチェックインが完了後、スマートフォン下部の【予定管理】を選択し、入場時にインストラクターへ下記画

