

ヒーリングホットスタジオ 定員40名 ※一部定員制限有り

ヨガ	内容	時間
リラククスヨガ (アロマ・シンキングボールクラス 有)	ゆったりと心地の良いポーズをとり、深いリラククスを実感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ールを使用するクラスもあります)	50
ストレッチヨガ	内側に意識を葆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
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
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緩え、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
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。	50
目覚める朝ヨガ	ストレス、運動不足、コリ、冷えなどを改善しリラククス効果も。初心者、男性、大歓迎です。 1週間の疲れをクリアにし、週末を爽快にご機嫌にスタートする朝ヨガ。座位から立位のポーズを丁寧に行うので初めての方も安心してご参加いただけます。	50
メンテナンスヨガ	全身が軽くなるのを味わいましょう。 【ほぐす・動かす・機能させる】ことで、不調やポーズをとる時の左右差、前後の差など理想的動きがなかなか難しいと感じる方におすすめです。	60
月礼拝	身体の土台を取り戻していきます。 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、生体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
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
整&除ヨガ	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、深い部分が整ったりと、深い効果があります。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
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
肩こり改善ヨガ	座位、仰臥位の姿勢で上半身、肩、腕周りを伸ばしたり鍛えたりしていく機能改善のヨガです。 肩周りをしなやかに動かせる状態を呼吸と共に作っていきます。	50
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
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。最初に動いて筋肉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
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。 笑顔をしながら、生き生きとした、若々しい表情を作りましょう。	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
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、正しい足の使い方を習慣にし、美しい脚を目指しましょう。	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ワイエットなプログラムで気持ちよく汗がかけます。	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、後半は徐々にリラク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
フルボディフローヨガ	からだ全体をダイナミックに流れるように動いていきます。レッスンのスピードが徐々に上がっていき、心身へ注がれる集中力と呼吸が高まるレッスン。	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流の流れを整えます。	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
ヘビマヨガ (有料)	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、出産で開い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や産後1ヶ月健診で運動がOKのママ	60

ピラティス	内容	時間
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、繊かな動作のポイントなどを習得していきましょう。※ストレッチボールを使うクラスもあります。	45・50
ピラティス・ベーシックplus	ピラティスベーシックのクラスに慣れてきたら、ベーシックな動きを少し応用してさらに姿勢、柔軟性、筋力、バランスを強化していきます。	45・50

【ヒーリングスタジオ】

- ・スタジオの温度設定は、30度・33度・36度です。
- ・レッスン中は必ず水分をお持ちください。水分補給をお願いします。
- ・スタジオのヨガマットを使用される場合は、マットの上に必ずバスタオルを敷いてご利用ください。
- ・連続してレッスンを受けられる際は、ご自身のお荷物はスタジオ内には置かず一度スタジオ外への持ち出しをお願いします。
- ・スタジオ内ではレッスが始まりましたら携帯電話の操作はおやめください。他の参加者様のご迷惑にならないよう、音がでない設定にするようお願いいたします。

よう、

音がでない設定にするようお願いいたします。

アクティブスタジオ 定員40名 ※一部定員制限有り

必ずシューズをお

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。エネルギー消費量の中で、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。エネルギー消費し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、フルレタルリック、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
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	VIPR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テッド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整できるため、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、トランプ、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、覚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、産後運動と同じ効果が期待。ストレス発散とともに限界へもチャレンジ。	45
BODY BALANCE ※定員30名	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	心拍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。 ミトコンドリア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燃焼を刺激し、体感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
UBOUND® ※定員25名	ランニング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、カッコいい可愛い魅せるダンパントを使い音楽に合わせてヒット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。	75
Booty Power ※定員15名		40

バイクスタジオ 定員8名 ※専用のシューズをお使ください。

バイク	内容	時間
RPM	素晴らしい音楽に没りながら、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、最終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かカロリーが燃焼し続けます。	30
[LESMILLS 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。	30・45
[LESMILLS 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



【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レッスンまで同時にお取りいただけます。
1つのレッスンをチェックイン終了すると、次のレッスンの予約が取れるようになります。