

FOLEフィットネスクラブ STUDIO SCHEDULE 2024年10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	PILATES	Healing Hot	Active	PILATES	Healing Hot	Active	PILATES	Healing Hot	Active	PILATES	Healing Hot	Active	PILATES	Healing Hot	Active	PILATES	Healing Hot	Active	PILATES	
7:00	【深夜早期帯利用 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 10月の休館日は10/15(火)です。																		7:00			
8:00	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。																					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 BODYCOMBAT 相子七海		9:45～10:35 骨盤を整えるヨガ Asami 30℃	10:30～11:15 Group Centergy SHIN		9:30～10:20 リラックスヨガ Yuika 33℃	10:00～10:45 Group Power 田原哲也		9:45～10:45 太陽礼拝 郷 36℃	10:20～10:50 ポールストレッチ 勝木真教		9:45～10:35 アロマデトックス ヨガ ERI 36℃	10:15～11:00 Group Centergy YUYA		9:30～10:20 目覚める 朝ヨガ nahoh 33℃	9:15～10:15 エイバックス ダンスマスター キッズ (初級)		9:30～10:30 整&陰ヨガ Ryoko 36℃	10:00～10:45 UBOUND® 野々田好	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 BODYATTCK 五十嵐翼		10:55～11:45 アロマ リラクゼーション Asami 30℃	11:30～12:15 Group Power SHIN		10:40～11:30 お腹ひきしめヨガ Yuika 30℃	11:05～11:50 ZUMBA® 山崎奈津子		11:05～11:50 ピラティス ベーシック しおみひろこ 33℃	11:10～11:55 GroupBlast 勝木真教		11:10～12:00 リラックスヨガ 山下純実 30℃	11:20～12:05 Group Fight YUYA		10:40～11:40 メンテナンス ヨガ nahoh 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 顔のヨガ IKU 36℃	12:00～12:45 BODYBALANCE 五十嵐翼		12:20～13:10 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	12:30～13:20 Group Fight 勝木真教	調整中			調整中	12:10～12:55 リラックスヨガ しおみひろこ 33℃	12:15～13:00 BODYCOMBAT 姫花		12:20～13:10 ヴィンヤサヨガ 山下純実 30℃	12:25～13:20 Group Power 時元穂希		12:00～12:50 お腹ひきしめヨガ ayano 33℃	11:50～12:50 Group Centergy ANNA		12:00～12:50 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	12:10～12:55 BODY JAM 菊池優花	12:00	
13:00	13:10～14:00 美脚美尻ヨガ IKU 33℃	13:00～13:45 BODYJAM Shun		13:30～14:20 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	13:45～14:45 ハビママヨガ 齊藤麻美		13:00～13:50 むくみ解消ヨガ NAOKO 33℃	13:05～13:45 Booty Power 赤塚千晶		13:15～14:05 フルボディ フローヨガ Ikuko 33℃			13:30～14:20 骨盤を整えるヨガ Asami 33℃	13:40～14:10 ポールストレッチ 時元穂希		13:10～14:00 ピラティス ベーシック ayano 30℃	13:10～13:55 Group Power ANNA		13:10～14:00 アロマ リラクゼーション 緒方よう 36℃	13:15～14:00 BODY COMBAT 姫花	13:00	
14:00	14:20～15:10 リラックスヨガ ～シンキングボウル MASAKI 33						14:10～15:00 パワーヨガ NAOKO 30℃	14:00～14:30 ポールストレッチ 赤塚千晶		14:25～15:15 リンパヨガ Ikuko 36℃	14:20～15:05 ピラティス ベーシック 津坂悠亮		14:40～15:30 リラックスヨガ Asami 33℃			14:15～15:00 Group Blast 田原哲也		14:20～15:10 コンディショニング ヨガ 緒方よう 33℃	14:20～15:05 BODY ATTACK YU-SEI	調整中	14:00	
15:00																						15:00
16:00		15:30～16:30 KIDS空手 年中～小学2年生																				16:00
17:00		16:40～17:40 KIDS空手 小学3～小学6年生																				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		19:00～19:50 癒しのヨガ MIKU 33℃	19:10～19:55 BODY COMBAT 五十嵐翼		19:00～20:00 ハタフロー AYUMI 33℃	19:15～20:00 BODY PUMP YU-SEI		19:00～19:50 ストレッチヨガ Asami 33℃	19:10～19:55 Group Fight 長谷川春果		19:00～19:50 月礼拝 郷 33℃	19:15～20:15 Group Power ASUKA		18:10～19:00 アロマ リラクゼーション 高屋敷美樹 33℃	18:40～19:25 BODY COMBAT 市川大悟		18:00～18:50 リンパヨガ Ikuko 36℃	18:20～18:50 3D30 MATSU	19:10～19:55 Group Fight 勝木真教	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		20:10～21:00 フローヨガ MIKU 33℃	20:10～21:10 ZUMBA® 大石洋佑		20:20～21:10 ヒーリングヨガ AYUMI 33℃	20:15～21:00 BODY ATTACK YU-SEI		20:10～21:00 パワーヨガ Asami 30℃	20:10～21:10 Group Blast 長谷川春果		20:10～21:00 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	20:35～21:20 Group Fight ASUKA								20:00
21:00		21:15～22:00 Group Fight KUNI		21:20～22:10 ホットアロマ リラクゼーション 郷 36℃	21:30～22:15 Group Groove 小島なつ美		21:30～22:20 ピラティスベーシック 津坂悠亮	21:15～22:00 UBOUND® 室岡絵里		21:20～22:10 お腹ひきしめヨガ MASAKI 36℃	21:25～22:10 Group Power 田原哲也		21:20～22:10 アロマ ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	21:35～22:20 Original FreeStyle Dance OHINA								21:00
22:00																						22:00

FOLE INFORMATION



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

