


FOLEフィットネスクラブ STUDIO SCHEDULE 2024年 11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																					
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。															【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 11月の休館日は11/11(月)です。					
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	10:00～10:45 ピラティスフロー 初級	9:45～10:35 骨盤を整えるヨガ Asami 30℃	10:30～11:15 Group Centergy SHIN	10:00～10:45 ピラティスフロー 初級	9:30～10:20 リラックスヨガ Yuika 33℃	10:00～10:45 Group Power 田原哲也	10:00～10:45 ピラティスフロー 初級	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	10:00～10:45 ピラティスフロー 初級	9:45～10:35 アロマデトックス ヨガ ERI 36℃	10:15～11:00 Group Centergy YUYA	10:00～10:45 ピラティスフロー 初級	9:30～10:20 目覚める 朝ヨガ naho 33℃	9:15～10:15 エイバックス ダンスマスター キッズ (初級)	9:45～10:30 ピラティスフロー 初級	9:30～10:30 登&降ヨガ Ryoko 36℃	10:00～10:45 UBOUND® 野々田好	9:45～10:30 ピラティスフロー 初級
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	11:00～11:45 ピラティスフロー 初級	10:55～11:45 アロマ リラックスヨガ Asami 30℃	11:30～12:15 Group Power SHIN	11:00～11:45 ピラティスフロー 初級	10:40～11:30 お腹ひきしめヨガ Yuika 30℃	11:05～11:50 ZUMBA® 山崎奈津子	11:00～11:45 ピラティスフロー 初級	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 Group Blast 勝木真教	11:00～11:45 ピラティスフロー 初級	11:10～12:00 リラックスヨガ 山下純実 30℃	11:20～12:05 Group Fight YUYA	11:00～11:45 ピラティスフロー 初級	10:40～11:40 メンテナンス ヨガ naho 33℃	10:45～11:30 ZUMBA® 勝山蓮子	10:45～11:30 ピラティスフロー 初級	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	10:45～11:30 ピラティスフロー 初級
12:00	12:00～12:50 顔のヨガ IKU 36℃	12:00～12:45 BODYBALANCE 五十嵐翼	12:15～13:00 ピラティスフロー 初級	12:20～13:10 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	12:35～13:20 Group Fight 勝木真教	12:15～13:00 ピラティスフロー 初級	12:05～12:50 UBOUND® KEIJIRO	12:15～13:00 ピラティスフロー 初級	12:10～13:00 リラックスヨガ しおみひろこ 33℃	12:15～13:00 BODYCOMBAT 姫花	12:15～13:00 ピラティスフロー 初級	12:20～13:10 ピラティスフロー 初級	12:20～13:10 ヴィンヤサヨガ 山下純実 30℃	12:25～13:10 Group Power 時元麗輝	12:15～13:00 ピラティスフロー 初級	12:00～12:50 お腹ひきしめヨガ ayano 33℃	11:50～12:50 Group Centergy ANNA	12:00～12:45 ピラティスフロー 初級	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	12:00～12:45 ピラティスフロー 初級
13:00	13:10～14:00 美脚美尻ヨガ IKU 33℃	13:00～13:45 BODYJAM Shun	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級	13:30～14:20 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	13:45～14:45 ヘビマヨガ 青藤麻美	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級	13:00～13:50 むくみ解消ヨガ NAOKO 33℃	13:05～13:45 Booty Power 赤塚千晶	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級	13:15～14:05 フルボディ フローヨガ Ikuko 33℃	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級	13:30～14:20 ピラティスフロー 初級	13:30～14:00 13:30～14:00 ポールストレッチ 時元麗輝	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級	13:10～14:00 ピラティス ベーシック ayano 30℃	13:10～13:55 Group Power ANNA	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級	13:10～14:00 アロマ リラックスヨガ 緒方よう 36℃	13:15～14:00 BODY COMBAT 姫花	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級	
14:00	14:20～15:10 リラックスヨガ ～シンキングホール～ MASAKI 33℃		14:15～15:00 ピラティスフロー 初級			14:15～15:00 ピラティスフロー 初級	14:10～15:00 やさしい パワーヨガ NAOKO 30℃	14:00～14:30 ポールストレッチ 赤塚千晶	14:15～15:00 ピラティスフロー 初級	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	14:15～15:00 ピラティスフロー 初級	14:40～15:30 リラックスヨガ Asami 33℃		14:15～15:00 ピラティスフロー 初級	14:15～15:00 Group Blast 田原哲也	14:15～15:00 ピラティスフロー 初級	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	14:15～15:00 ピラティスフロー 初級	
15:00		15:30～16:30 KIDS空手 年中～小学2年生																			
16:00		16:40～17:40 KIDS空手 小学3～小学6年生																			
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00	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	19:30～20:15 ピラティスフロー 初級	19:00～19:50 癒しのヨガ MIKU 33℃	19:10～19:55 BODY COMBAT 五十嵐翼	19:30～20:15 ピラティスフロー 初級	19:00～20:00 ハタフロー AYUMI 33℃	19:15～20:00 BODY PUMP YU-SEI	19:30～20:15 ピラティスフロー 初級	19:00～19:50 ストレッチヨガ Asami 33℃	19:10～19:55 Group Fight 長谷川春果	19:30～20:15 ピラティスフロー 初級	19:10～19:55 月礼拝 郷 33℃	19:15～20:15 Group Power ASUKA	19:30～20:15 ピラティスフロー 初級	19:00～19:50 アロマ デトックス 高屋敷美樹 33℃	18:40～19:25 BODY COMBAT 市川大悟	18:00～18:45 ピラティスフロー 初級	18:00～18:50 リンパヨガ Ikuko 36℃	18:20～18:50 3D30 MATSU	18:00～18:45 ピラティスフロー 初級
21:00	20:20～21:10 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	20:10～20:55 Group Power KUNI	20:30～21:15 ピラティスフロー 初級	20:10～21:00 フローヨガ MIKU 33℃	20:10～21:10 ZUMBA® 大石洋佑	20:30～21:15 ピラティスフロー 初級	20:20～21:10 ヒーリングヨガ AYUMI 33℃	20:15～21:00 BODY ATTACK YU-SEI	20:30～21:15 ピラティスフロー 初級	20:20～21:10 パワーヨガ Asami 30℃	20:10～21:10 Group Blast 長谷川春果	20:30～21:15 ピラティスフロー 初級	20:10～21:00 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	20:35～21:20 Group Fight ASUKA	20:30～21:15 ピラティスフロー 初級						
22:00		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							

FOLE INFORMATION



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!



Instagram
FOLEスタッフの
トレーニング動画
配信!



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
リラク্স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、深いリラクッ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。心と体を置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
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力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
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クックス効果も。初心者、男性、大歓迎です。	50
目覚める朝ヨガ	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を行うので初めての方も安心してご参加いただけます。全身が軽くなるのを味わいましょう。	50
メンテナンスヨガ	【ほくす・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、前後の差など理想の動きがありなかなかに難しいと感じる方におすすです。身体の土台を取り戻していきます。	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
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
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ったたり、深い部分があったり、癒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
血行促進ヨガ	程よく全身の筋力を刺激しながら、特に下半身を意識し血流を促していくプログラムです。骨盤座り姿勢が多い方、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	骨盤周辺の筋内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
むくみ解消ヨガ	老廃物のたまりやすい箇所にフォーカスをし、血液やリンパの流れを促進してむくみを解消していきます。むくみが気になる方、疲れが取れない方におススメです。	50
顔のヨガ	顔の表情を作る筋力を伸ばしたり鍛えたりしていく顔のヨガのクラスです。笑顔を生みながら、生き生きとした、若々しい表情を作りましょう。	50
お腹むきしめヨガ	うっすら筋内に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内をしっかり動かし、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、正しい脚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
やさしいパワーヨガ	従来のパワーヨガのレッスンに比べ、動きはシンプルで難しくはなく、でもしっかり体は動かしていきます！！	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、後半は徐々にリラク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
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液の流れを整えます。	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	正しい筋内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
ヘビーママヨガ (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く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と産後1ヶ月健診で運動がOKのママ	60

【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ております。ヨガマットはスタジオ外の壁際に置いていただくようお願いいたします。
- ・スタジオ内ではレッスン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、音が出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

必ずシューズをお持ちください。

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お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タンスプログラムです。ストンプ、フルレタリック、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節できるため、大きな筋内をつけることなく、身体を引き締めたい方におススメです。	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、ホクシング、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、腹筋運動と同じ効果に期待できます。ストレス発散とともに脂肪燃焼も期待できます。	45
BODY BALANCE ※定員30名	ヨガをベースにししながら、太陽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	心臓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мум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、カッコいい可愛い魅惑いダンスーになりましょう！	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

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、細かい動作のポイントなどを習得していきます。※ストレッチポールを使用クラスもあります。	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
ピラティスフロー初級	初心者向けの、安全で効率的にピラティス基礎をきちんと身に付けたい方向けのクラスです。基本となる関節のポジションやフォームに重点を置き、体幹部の安定性を高め、柔軟性と筋力をバランスよく向上させることを目指します。	45

スタジオプログラム予約・参加方法

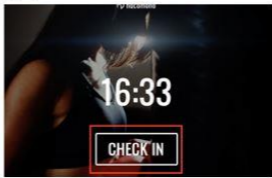
①クラス予約方法

システム(<https://fole-fitnessclub.hacomon.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面の提示をお願いいたします。



【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。