

FOLEフィットネスクラブ STUDIO SCHEDULE 2026年 1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																【深夜早朝帯利用 対象会員】 FOLE会員・フィットネス会員・FOLE/パーソナル4・8 ※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	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。															【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 <div>前月からの変更箇所</div> <div>1月の休館日は1/1,2(木.金)です。</div>						8:00	
9:00																						9:00	
10:00	9:30～10:30 朝のデトックス ヨガ 郷 36℃	10:00～10:45 BODYPUMP 相子七海	10:00～10:45 ピラティスフロア 初級 Saori/Elica	9:45～10:35 骨盤を整えるヨガ Asami 30℃		10:00～10:45 Hip&Legs Mai	9:30～10:20 リラックスヨガ Yuika 33℃	10:00～10:45 Group Power 勝木真教	10:00～10:45 Arm&Back Elica	9:45～10:45 太陽礼拝 郷 36℃		10:00～10:45 Hip&Legs RIE.K	9:45～10:35 アロマデトックス ヨガ ERI 36℃		10:00～10:45 ピラティスフロア 初級 Akari/Saori	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 ピラティスフロア 初級 miho	9:30～10:30 整&陰ヨガ Ryoko 36℃	10:00～10:45 UBOUND® RITO	9:45～10:30 Hip&Legs RIKAKO	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 BODYATTACK 五十嵐翼	11:00～11:45 Hip&Legs Saori/Elica	10:55～11:45 アロマ リラックスヨガ Asami 30℃	Group Centergy MINAMI	11:00～11:45 ピラティスフロア 初級 Mai	10:40～11:30 お腹ひきしめヨガ Yuika 30℃	11:05～11:50 Group Blast 勝木真教	11:00～11:45 Stretch& Balance Elica	11:15～12:15 Group Centergy SHIN	10:45～11:30 UBOUND® 室岡絵里	11:00～11:45 ピラティスフロア 初級 RIE.K	11:05～11:55 リラックスヨガ YAYOI 30℃		11:00～11:45 Hip&Legs Akari/Saori	10:40～11:40 メンテナンス ヨガ naho 33℃	10:45～11:30 Group Fight 赤塚千晶 miho	10:45～11:30 Arm&Back miho	10:50～11:40 やさしい ヴィンヤサヨガ Ryoko 33℃	11:05～11:50 BODYBALANCE 菊池優花	10:45～11:30 ピラティスフロア 初級 RIKAKO	11:00	
12:00		12:00～12:45 BODYBALANCE 五十嵐翼	12:15～13:00 ピラティスフロア 初級 maki	12:30～13:20 代謝アップヨガ 緒方よう 33℃	12:40～13:25 Group Power SHIN	13:00～13:50 むくみ解消ヨガ ZUMBA® 山崎奈津子	13:10～13:55 ピラティスフロア 初級 Akari	13:15～14:00 ピラティスフロア 初級 Akari	13:15～14:00 ピラティスフロア 初級 Akari	12:45～13:35 お腹ひきしめヨガ ayano 33℃	12:50～13:20 3D30 Junpei	13:15～14:00 Hip&Legs 村上藍子	13:30～14:20 骨盤を整えるヨガ Asami 33℃	14:40～15:30 リラックスヨガ Asami 33℃	14:15～15:00 ピラティス ベーシック Mai/Elica	14:15～15:00 ストレッチ ヨガ Ikuko 30℃	13:10～14:00 ピラティス ベーシックplus Ikuko 30℃	13:10～13:55 Group Power ANNA	13:15～14:00 ピラティスフロア 初級 Akari	13:10～14:00 コンディショニング ヨガ 緒方よう 33℃	13:15～14:00 ピラティスフロア 初級 Kyoko	12:00～12:45 Jumpboard RIKAKO	12:00
13:00	13:10～14:00 リラックスヨガ 中台葉月 33℃	13:00～13:45 BODYJAM yukina	13:15～14:00 Abdominal maki	13:40～14:30 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	13:45～14:30 Group Fight SHIN	14:15～15:00 Hip&Legs YUKO	14:10～15:00 やさしい パワーヨガ NAoKO 30℃	14:15～15:00 ピラティスフロア 初級 Akari	14:15～15:00 ピラティスフロア 初級 Akari	13:55～14:45 ピラティス ベーシック ayano 30℃	Group Fight Junpei	14:15～15:00 ピラティスフロア 初級 村上藍子	14:15～15:00 ピラティス ベーシック 津坂悠亮	14:15～15:00 ストレッチ ヨガ Mai/Elica	14:15～15:00 ストレッチ ヨガ 金子実穂 33℃	14:15～15:00 Group Blast 金子実穂 Akari	14:15～15:00 Abdominal Akari	14:20～15:10 むくみ解消ヨガ NAoKO 33℃	14:20～15:05 BODYATTACK #うっちー	14:15～15:00 Abdominal Kyoko	13:15～14:00 ピラティスフロア 初級 Kyoko	13:00	
14:00	14:20～15:10 ハタフロア 中台葉月 33℃		14:15～15:00 Stretch& Balance maki																			14:00	
15:00		15:30～16:30 KIDS空手 年中～小学2年生																				15:00	
16:00		16:40～17:40 KIDS空手 小学3～小学6年生																				16:00	
17:00																						17:00	
18:00																						18:00	
19:00																						19:00	
20:00	19:10～20:00 肩こり改善ヨガ さやか 36℃	19:30～20:15 Group Power KUNI	19:30～20:15 ピラティスフロア 初級 Kyoko	19:00～19:50 癒しのヨガ MIKU 33℃	19:10～19:55 BODYCOMBAT 五十嵐翼	19:00～19:45 Stretch& Balance miho	19:00～20:00 ハタフロア AYUMI	19:15～20:00 BODYPUMP YU-SEI	19:15～20:00 BODYPUMP YU-SEI	19:00～19:50 デトックスヨガ Asami 30℃	19:10～19:55 Group Fight 赤塚千晶	19:00～19:45 Abdominal Yurie	19:30～20:20 ヨガティス 緒方よう 33℃	19:10～20:10 Group Power 古川隼	19:30～20:15 ピラティスフロア 初級 mayu							19:10～19:55 Group Fight 勝木真教	20:00
21:00	20:20～21:10 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	20:35～21:20 Group Fight KUNI	20:30～21:15 Hip&Legs Kyoko	20:10～21:00 フローヨガ MIKU 33℃	20:10～21:10 ZUMBA® 大石洋佑	20:00～20:45 Arm&Back miho	20:20～21:10 ヒーリングヨガ AYUMI	20:15～21:00 奇数週：BODYATTACK 偶数週：BODYCOMBAT YU-SEI	20:15～21:00 奇数週：BODYATTACK 偶数週：BODYCOMBAT YU-SEI	20:10～21:00 ストレッチヨガ Asami	20:10～20:55 Group Blast 長谷川春果	20:00～20:45 Hip&Legs Yurie	20:40～21:30 アロマ ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	20:30～21:15 Group Groove 金子実穂	20:30～21:15 Stretch& Balance mayu	FOLE INFORMATION						21:00	
22:00				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 Power 古川隼					21:30～22:20 UBOUND® 室岡絵里		21:00～21:45 ピラティスフロア 初級 Yurie		21:35～22:20 Original Free Style Dance OHINA		<div>友だち追加 LINE レッスン代行やイベント 情報などをお届け！</div> <div>Instagram FOLEスタッフの トレーニング動画 配信！</div> <div>FOLE.FITNESSCLUB</div>						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

ヨガ	内容	時間
リラックスヨガ (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/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
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
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。 身体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、前後の差など理想的動きがありなかなか難しいと感じる方におすすめです。 身体の土台を取り戻していきます。	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
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りと、深い部分が緩んだり、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
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、腕回りを伸ばしたり鍛えていく機能改善のヨガです。 肩回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	立位から始め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
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。 変顔をしながら、生き生きとした、若々しい表情を作りましょう。	50
お腹引きしめヨガ	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
ボディメイクヨガ	呼吸に合わせて全身を動かしながら、姿勢を整え、しなやかな筋肉を作るヨガ。体幹を中心にインナーマッスルを鍛える動きと、引き締め効果の高いポーズを組み合わせることで美しいボディラインを目指すクラスです。	50
ヨガティス	ヨガの呼吸法としなやかなポーズに、ピラティスの体幹強化エクササイズを融合させたプログラムです。深い呼吸で心を整えながら、姿勢改善・体幹の安定・柔軟性の向上を同時にアプローチ。しなやかに引き締まった体を目指しつつ、ストレス解消やリフレッシュ効果も得られるクラスです。	50
リンパxパワーupヨガ	やさしい動きで身体をほくし、しっかり動くパートで代謝を上げる【いいとこ取り】のクラス。心身ともにバランスよく整えるプログラムです。	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、マットの上には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。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30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25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25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タグスプログラムです。ストンプ、フルンタルリリック、ウィグル、ヒップ・ホップなどの動きをヒット曲や、音楽か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
Group Centergy ※定員25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25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もオススメです。	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、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、腰筋運動と同じ効果に期待。ストレス発散とともに眼界もチャレンジ。	45
BODY BALANCE ※定員25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23名	ミニトラ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、下腿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付け、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
サーキットトレーニング	サーキットトレーニングとは、筋トレをいくつか、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、瞬発力、フィジカルも同時にレベルアップします。	40
ボディメイクワークアウト	バーベル・プレート・自重を使った全身の筋力アップやボディメイク、シェイプアップを目指すクラスです。	45

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、様々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しょう。	45・50
マシンピラティス	内容	時間
ピラティスフロー初級	初心者向けの、安全で効率的にマシンピラティスの基礎をきちんと身に付けたい方にぴったりのクラスです。 基本であ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
Abdominal	マシンピラティスの基礎的な動作に加え、体幹部にフォーカスした動きを取り入れることで部位別の理想的な動きや形を目指していきます。	45
Hip&Legs	マシンピラティスの基礎的な動作に加え、下半身を中心に脚やお尻にフォーカスした動きを取り入れることで部位別の理想的な動きや形を目指していきます。	45
Arm&Back	マシンピラティスの基礎的な動作に加え、腕周りや背中にフォーカスした動きを取り入れることで部位別の理想的な動きや形を目指していきます。	45
Jumpboard	マシンピラティスの基礎的な動作に加え、ジャンプボードを積極的に取り入れて	45
Stretch&Balance	リフォーマーを使用して体を伸ばす動作に加え、バランスの動作も入れながら全身を整えていきます。	45
ピラティスフロー初中級	初級に慣れてきた方向けのレッスン。長めのフロー、様々な種類の動きを取り入れて、心肺機能も高めていくクラスです。	45

スタジオプログラム予約・参加方法

①クラス予約方法

システムは<https://kole-tennessclub.hacomo.co.jp/reservation/schedule/1/1/2/>はオンラインになっています。お気に入りの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登録ページにある個人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

【レッスン予約本数について】

レッスンのご予約は、ヒーリングホットヨガスタジオ、アクティブスタジオは同時に**3レッスン**まで、マシンピラティスにつきましては、別枠で**1レッスン**ずつご予約が可能となります。