

FOLEフィットネスクラブ STUDIO SCHEDULE

2026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	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 □ 前月からの変更箇所 2月の休館日は2/9(月)です。												8:00			
9:00	9:30~10:30 朝のデトックス ヨガ 郷 36°C		9:45~10:35 骨盤を整えるヨガ Asami 30°C		9:30~10:20 リラックスヨガ Yuika 33°C		9:45~10:45 太陽礼拝 Mai 36°C		9:45~10:35 アロマデトックス ヨガ ERI 36°C		9:30~10:20 目覚める 朝ヨガ naho 33°C		9:15~10:15 エイベックス ダンスマスター キッズ (初級) Ryoko 36°C		9:30~10:30 整&陰ヨガ Ryoko 36°C		9:45~10:30 ヒラティスフロー 初級 miho 36°C		9:45~10:30 Hip&Legs RIKAKO 36°C		9:00							
10:00	10:00~10:45 BODYPUMP 相子七海 36°C		10:00~10:45 ヒラティスフロー 初級 Saori/Elica 30°C		10:00~10:45 Group Power 勝木真教 10:30~11:15		10:00~10:45 Arm&Back Elica 10:40~11:30		10:00~10:45 Hip&Legs RIE.K 36°C		10:00~10:45 アロマデトックス ヨガ ERI 36°C		10:00~10:45 ヒラティスフロー 初級 Akari/Saori 33°C		10:40~11:40 メンテナンス ヨガ naho 33°C		10:45~11:30 Group Fight 赤塚千晶 miho 33°C		10:45~11:30 ヒラティスフロー 初級 Ryoko 36°C		10:00							
11:00	10:50~11:40 ホット リラクゼーション 郷 36°C		11:00~11:45 BODYATTACK 五十嵐翼 36°C		11:00~11:45 Hip&Legs Saori/Elica 30°C		11:05~11:50 Group Blast 勝木真教 11:35~12:20		11:00~11:45 Stretch&Balance Elica 11:45~12:30		11:05~11:55 リラックスヨガ YAYOI 30°C		11:05~11:55 ヒラティスフロー 初級 YAYOI 30°C		11:20~12:05 Group Fight YUYA 30°C		10:45~11:30 ヒラティスフロー 初級 Akari/Saori 33°C		10:50~11:40 やさしい ヴァンヤサヨガ Ryoko 36°C		11:00							
12:00	12:00~12:45 BODYBALANCE 五十嵐翼 36°C		12:15~13:00 ヒラティスフロー 初級 maki 30°C		12:15~13:00 Group Groove SHIN 12:40~13:25		12:15~13:00 Hip&Legs Akari 12:45~13:35		12:15~13:00 Abdominal RIE.K 12:50~13:20		12:15~13:05 お腹ひきしめヨガ ayano 13:00~13:50		12:15~13:05 ヒラティスフロー 初級 Mai/Saori 33°C		12:00~12:50 ヒラティスフロー 初級 Ikuko 33°C		12:00~12:45 ヒラティスフロー 初級 miho 33°C		12:00~12:45 ヒラティスフロー 初級 ANNA 33°C		12:00							
13:00	13:10~14:00 BODYJAM yukina 33°C		13:15~14:00 Abdominal maki 33°C		13:15~14:00 ヒラティスフロー 初中級 YUKO 33°C		13:15~14:00 Group Groove 金子実穂 13:45~14:30		13:15~14:00 ヒラティスフロー 初級 Akari 33°C		13:15~14:00 お腹ひきしめヨガ ayano 13:00~13:50		13:15~14:00 ヒラティスフロー 初級 Mai/Saori 33°C		13:10~14:00 ヒラティスフロー 初級 Ikuko 33°C		13:10~14:00 ヒラティスフロー 初級 Akari 33°C		13:10~14:00 ヒラティスフロー 初級 ANNA 33°C		13:00							
14:00	14:20~15:10 ハタフロー 中台葉月 33°C		14:15~15:00 Stretch&Balance maki 36°C		14:15~15:00 ヒラティスフロー 初中級 YUKO 36°C		14:15~15:00 ヒラティスフロー 初級 Akari 30°C		14:15~15:00 ヒラティスフロー 初中級 Junpei 13:45~14:30		14:15~15:00 ヒラティスフロー 初級 村上藍子 14:15~15:00		14:15~15:00 ヒラティスフロー 初級 Asami 33°C		14:15~15:00 ヒラティスフロー 初級 Mai/Elica 33°C		14:15~15:00 ヒラティスフロー 初級 Akari 30°C		14:15~15:00 ヒラティスフロー 初級 YAYOI 33°C		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2~6年生		16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		16:00~16:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		16:00~16:20 フロースタイル ヨガ YAYOI 33°C		15:00									
16:00	16:40~17:40 KIDS空手 小学3~小学6年生		17:00~18:00 エイベックス ダンスマスター キッズ (入門)		17:00~17:50 biima sports Advance 小3~6コース		17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		17:00~17:50 KIDS ボルダリング 概ね小2~6年生		17:00~17:50 ヒラティスフロー 初級 mayu 33°C		15:25~16:40 Original Free Style Dance OH!NA 33°C		16:00							
17:00	18:30~19:15 Jumpboard Kyoko		19:00~19:50 癒しのヨガ MIKU 33°C		19:00~19:55 Stretch&Balance miho 19:10~19:55		19:00~19:50 BODYPUMP AYUMI 19:15~20:00		19:00~19:50 デトックスヨガ Asami 19:30~20:15		19:00~19:45 Abdominal Yurie 19:30~20:20		19:00~19:55 ヒラティスフロー 赤塚千晶 20:00~20:45		19:00~19:55 ヒラティスフロー 赤塚千晶 20:15~21:00		19:00~19:55 ヒラティスフロー 赤塚千晶 20:20~21:00		19:00~19:55 ヒラティスフロー 赤塚千晶 20:30~21:15		19:00~19:55 ヒラティスフロー 赤塚千晶 21:15~22:00		19:00~19:55 ヒラティスフロー 赤塚千晶 21:20~22:10		19:00~19:55 ヒラティスフロー 赤塚千晶 22:00		17:00	
18:00	19:10~20:00 肩こり改善ヨガ さやか 36°C		19:30~20:15 Group Power KUNI		20:00~20:45 Arm&Back RIKAKO 20:10~21:00		20:20~21:00 Group Blast 長谷川春果 20:30~21:15		20:20~21:00 ヒーリングヨガ AYUMI 21:00~21:45		20:20~21:00 Group Power 長谷川春果 21:30~22:15		20:20~21:00 ストレッチヨガ Asami 21:30~22:20		20:20~21:00 ヒラティスフロー 赤塚千晶 21:15~22:00		20:20~21:00 ヒラティスフロー 赤塚千晶 21:20~22:10		20:20~21:00 ヒラティスフロー 赤塚千晶 22:00		18:00~18:45 Abdominal mayu 33°C		18:20~19:05 BODYCOMBAT 市川大悟 33°C		18:20~18:50 3D30 MATSU 33°C		18:00	
19:00	19:20~20:10 肩こり改善ヨガ さやか 36°C		19:30~20:15 																									

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ウ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、しなやかで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。ヨガの要素を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	身体の中の内側の血流、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むせ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を。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、週末を快く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。全身が軽くなるのを実感しましょう。	50
メンテナンスヨガ	【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な動きがあれなかなか難しいと感じる方におすすめです。身体の土台を整り戻していく様子。	60
太陽礼拝	連続した12のポーズをとり、「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り、深い部分が整いつつ、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意識しながら、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中心に取り入れ、身体に溜まつ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
骨盤を整えるヨガ	骨盤周辺の筋肉にフォーカスをあてて「鍛える・伸ばす」ことで骨幹の安定性を深め、美しい姿勢を目指しています。	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
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、でもしっかりと身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、身体に溜まつた不要な老廃物を排出し、巡りを良くしていきます。前半はしっかりと動き、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
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広げながら進めるプログラムです。	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・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せるクラスです。	50
ヨガティス	ヨガの呼吸法としなやかなポーズ、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。しなやかで引き締まった体を目指つつ、ストレッチ解消やリフレッシュ効果も得られるクラスです。	50
ヒーリングヨガ	呼吸を整え、優しい動きと静かなポーズで心身を深くリラックスさせるクラスです。疲労回復や緊張緩和を目的とし、運動量は少なめで初心者や体力に不安のある方にも適しています。	50
インサイドフローヨガ	音楽に合わせて呼吸と動きを連動させ、流れのようにポーズをつないでいくヨガです。集中力を高めながら全身を動かし、心と身体の一体感を感じられるクラスです。	50
週末のとのうヨガ	一週間の疲れをリセットし、呼吸とやさしい動きで心身を整えるヨガです。緊張をほぐき、週末を心地よく過ごすためのコンディションをつくります。 ※参加者の頭皮をほぐす内容が含まれています。接客に違和感を感知する方は事前にインストラクターにお伝えください。 ※インストラクターにおきましては、感染症の観点より衛生面には細心の注意を払い、除菌シートや消毒を必要に応じて行います。 ※頭皮のほぐしにより、万が一体温に何かございましても責任は負いかねますのでご了承ください。	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します。
- ・スタジオ内ではレッスンが始まると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、素早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。エネルギーをもたらす音楽の中で、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。エネルギーをもたらす音楽と共に動きながら心肺機能向上、ストレス発散。素早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、音楽がいいビットチャートと共に楽しみましょう。なるべく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。	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、その上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、動きに負担をかけるローティートマー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、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、脂肪燃焼と同時に効率的にストレス発散とともに扉を開めちゃレンジ。	45
BODY BALANCE ※定員25名	ヨガをベースにしながら、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、ブ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	ミニトランポリンの弾力を使⽤するハイ・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、下肢の筋力を向上することができます。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ごわわることなく楽しめます。	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、カッコいいも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	ハンドを使い音楽に合わせてヒップトレーニングを行なうプログラムです。お尻にフォーカスし効率的にヒップアップ・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
サーフィットトレーニング	サーフィ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、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せるクラスです。	45

ピラティス

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、細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ないうちもあります。	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

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ていたり方のためのクラスです。基礎である骨盤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、下半身を中心脚や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URL: <https://holic-fitnessclub.hacomo.jp/reserve/schedule/11/>

ログインをしていただき、登録した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

チェックイン済み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。