



# FOLEフィットネスクラブ STUDIO SCHEDULE 2026年 6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】<br>FOLE会員・フィットネス会員・FOLEパーソナル4・8<br>※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。<br>※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。<br>【スタッフ常駐時間】<br>《平日》 フロント受付時間：9:00～22:00<br>《土日祝》 フロント受付時間：9:00～21:00<br>前月からの変更箇所 <span style="color: red;">□</span> 6月の休館日は6/8(月)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。<br>・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。<br>・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  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |  |  |  |  | 9:00                                       |       |
| 10:00 | 9:30～10:30<br>朝のデトックス<br>ヨガ<br>郷<br>36℃  | 10:00～10:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Saori/Elica         | 10:00～10:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Asami               | 9:45～10:35<br>骨盤を整えるヨガ<br>Asami                      | 10:00～10:45<br>Hip&Legs<br>Mai                       | 10:00～10:45<br>Hip&Legs<br>Mai                       | 9:30～10:20<br>リラククスヨガ<br>Yuika<br>33℃      | 10:00～10:45<br>Group Power<br>勝木真教         | 10:00～10:45<br>Arm&Back<br>Elica            | 10:00～10:45<br>Arm&Back<br>Elica            | 9:45～10:45<br>太極礼拝<br>郷<br>33℃             | 10:00～10:45<br>Hip&Legs<br>RIE.K           | 10:00～10:45<br>アロマデトックス<br>ヨガ<br>ERI<br>36℃ | 10:00～10:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Akari/Saori    | 10:00～10:45<br>BODYBALANCE<br>山口真奈         | 9:45～10:30<br>BODYBALANCE<br>山口真奈          | 9:15～10:15<br>エイバックス<br>ダンスマスター<br>キッズ (初級) | 9:45～10:30<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho       | 9:30～10:30<br>整&陰ヨガ<br>Ryoko               | 10:00～10:45<br>UBOUND@<br>RITO             | 9:45～10:30<br>Hip&Legs<br>maki             | 10:00                                      |       |
| 11:00 | 10:50～11:40<br>ホット<br>リラクゼーション<br>郷<br>36℃   | 11:00～11:45<br>BODYATTACK<br>五十嵐翼                    | 11:00～11:45<br>Hip&Legs<br>Saori/Elica               | 10:55～11:45<br>アロマ<br>リラククスヨガ<br>Asami               | 11:00～11:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Mai                 | 11:00～11:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Mai                 | 10:40～11:40<br>インサイド<br>フローヨガ<br>Yuika     | 11:05～11:50<br>Group Blast<br>勝木真教         | 11:00～11:45<br>Stretch&<br>Balance<br>Elica | 11:00～11:45<br>Stretch&<br>Balance<br>Elica | 11:15～12:15<br>Group Centergy<br>SHIN      | 10:45～11:30<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 11:00～11:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>RIE.K      | 11:05～11:55<br>リラククスヨガ<br>YAYOI                 | 11:20～12:05<br>Group Fight<br>YUYA         | 11:00～11:45<br>ピラティス<br>ベーシック<br>山口真奈      | 10:50～11:40<br>ピラティス<br>ベーシック<br>山口真奈       | 10:45～11:30<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 10:45～11:30<br>Arm&Back<br>miho            | 10:50～11:40<br>やさしい<br>ヴィンヤサヨガ<br>Ryoko    | 10:45～11:30<br>ピラティス<br>初級<br>maki         | 10:45～11:30<br>ピラティス<br>初級<br>maki         | 11:00 |
| 12:00 | 12:20～12:40<br>ボール(ゆるめる)   | 12:00～12:45<br>BODYBALANCE<br>五十嵐翼                   | 12:15～13:00<br>ピラティスフロー<br>初級<br>maki                | 12:30～13:20<br>代謝アップヨガ<br>緒方よう                       | 12:40～13:25<br>Group Power<br>SHIN                   | 12:40～13:25<br>Group Power<br>SHIN                   | 12:00～12:20<br>ボール(ほくす)                    | 12:10～12:55<br>ZUMBA@<br>山崎奈津子             | 12:15～13:00<br>Hip&Legs<br>Akari            | 12:15～13:00<br>Hip&Legs<br>Akari            | 12:45～13:35<br>お腹ひきしめヨガ<br>ayano           | 12:50～13:20<br>3D30<br>古川隼                 | 12:15～13:00<br>Abdominal<br>RIE.K           | 12:15～13:05<br>パワーヨガ<br>YAYOI                   | 12:25～13:05<br>美尻トレーニング<br>富永伶子            | 12:00～12:50<br>ヴィンヤサフロ<br>ーヨガ<br>Ikuko     | 12:00～12:50<br>ヴィンヤサフロ<br>ーヨガ<br>Ikuko      | 12:00～12:45<br>Group Centergy<br>ANNA      | 12:00～12:45<br>Hip&Legs<br>miho            | 12:00～12:50<br>リラククスヨガ<br>non              | 12:10～12:55<br>BODYJAM<br>菊池優花             | 12:00～12:45<br>Jumpboard<br>maki           | 12:00 |
| 13:00 | 13:10～14:00<br>リラククスヨガ<br>non<br>36℃   | 13:00～13:45<br>BODYJAM<br>yukina                     | 13:15～14:00<br>Abdominal<br>maki                     | 13:40～14:30<br>ストレッチヨガ<br>緒方よう                       | 13:45～14:30<br>Group Fight<br>SHIN                   | 13:45～14:30<br>Group Fight<br>SHIN                   | 13:00～13:50<br>むくみ解消ヨガ<br>NAOKO<br>36℃     | 13:15～14:00<br>Group Groove<br>金子実穂        | 13:15～14:00<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Akari      | 13:15～14:00<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Akari      | 13:55～14:45<br>ピラティス<br>ベーシック<br>ayano     | 13:40～14:25<br>Group Fight<br>Junpei       | 13:15～14:00<br>Hip&Legs<br>村上藍子             | 13:30～14:20<br>骨盤を整えるヨガ<br>Asami                | 13:15～14:00<br>Abdominal<br>Mai/Elica      | 13:10～14:00<br>ピラティス<br>ベーシックplus<br>Ikuko | 13:10～14:00<br>ピラティス<br>ベーシックplus<br>Ikuko  | 13:10～13:55<br>Group Power<br>ANNA         | 13:15～14:00<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Akari     | 13:10～14:00<br>骨盤を整えるヨガ<br>non             | 13:15～14:00<br>BODYCOMBAT<br>姫花            | 13:15～14:00<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Kyoko     | 13:00 |
| 14:00 | 14:20～15:10<br>ハタフロー<br>non<br>33℃   | 14:15～15:00<br>Stretch&<br>Balance<br>maki           | 14:15～15:00<br>Stretch&<br>Balance<br>maki           | 14:10～15:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>NAOKO                | 14:15～15:00<br>Hip&Legs<br>YUKO                      | 14:15～15:00<br>Hip&Legs<br>YUKO                      | 14:10～15:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>NAOKO      | 14:15～15:00<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Akari     | 14:15～15:00<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Akari      | 14:15～15:00<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Akari      | 14:40～15:30<br>リラククスヨガ<br>Asami            | 14:15～15:00<br>ピラティス<br>ベーシック<br>津坂悠亮      | 14:15～15:00<br>ピラティス<br>ベーシック<br>Mai/Elica  | 14:15～15:00<br>Stretch&<br>Balance<br>Mai/Elica | 14:20～15:10<br>ストレッチヨガ<br>YAYOI            | 14:15～15:00<br>Group Blast<br>金子実穂         | 14:15～15:00<br>Group Blast<br>金子実穂          | 14:15～15:00<br>Abdominal<br>Akari          | 14:20～15:10<br>むくみ解消ヨガ<br>NAOKO            | 14:20～15:10<br>むくみ解消ヨガ<br>NAOKO            | 14:20～15:05<br>BODYATTACK<br>#うっちー         | 14:15～15:00<br>Abdominal<br>Kyoko          | 14:00 |
| 15:00 | 15:30～16:30<br>KIDS空手<br>年中～小学2年生  | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生           | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生           | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生           | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生           | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生           | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生  | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生  | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生  | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生      | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生  | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00～16:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00 |
| 16:00 | 16:40～17:40<br>KIDS空手<br>小学3～小学6年生   | 17:00～18:00<br>エイバックス<br>ダンスマスター<br>キッズ (入門)         | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生           | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生           | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生           | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生           | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生  | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生  | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生  | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生      | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生  | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 17:00～17:50<br>KIDS<br>ボルダリング<br>概ね小学2～6年生 | 16:00 |
| 17:00 | 17:50～18:50<br>エイバックス<br>ダンスマスター<br>キッズ (初級)   | 18:30～19:15<br>Jumpboard<br>Kyoko                    | 19:00～19:45<br>Stretch&<br>Balance<br>miho           | 19:00～19:50<br>癒しのヨガ<br>MIKU<br>33℃                  | 19:20～19:50<br>3D30<br>古川隼                           | 19:20～19:50<br>3D30<br>古川隼                           | 19:00～19:50<br>ハタフロー<br>AYUMI              | 19:15～20:00<br>BODYPUMP<br>平井優成            | 19:00～19:50<br>ハタフロー<br>Yukiko              | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶          | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie          | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie           | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶              | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie          | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie           | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie          | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie          | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 17:00 |
| 18:00 | 18:30～19:15<br>Jumpboard<br>Kyoko  | 19:00～19:45<br>Stretch&<br>Balance<br>miho           | 19:00～19:50<br>癒しのヨガ<br>MIKU<br>33℃                  | 19:20～19:50<br>3D30<br>古川隼                           | 19:20～19:50<br>3D30<br>古川隼                           | 19:20～19:50<br>3D30<br>古川隼                           | 19:00～19:50<br>ハタフロー<br>AYUMI              | 19:15～20:00<br>BODYPUMP<br>平井優成            | 19:00～19:50<br>ハタフロー<br>Yukiko              | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶          | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie          | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie           | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶              | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie          | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie           | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie          | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 19:00～19:45<br>Abdominal<br>Yurie          | 19:10～19:55<br>Group Fight<br>赤塚千晶         | 18:00 |
| 19:00 | 19:10～20:00<br>巡りととのうヨガ<br>Elena<br>36℃  | 19:30～20:15<br>Group Power<br>KUNI                   | 19:30～20:15<br>ピラティスフロー<br>初級<br>Kyoko               | 20:10～21:00<br>フローヨガ<br>MIKU<br>33℃                  | 20:10～21:10<br>ZUMBA@<br>大石洋祐                        | 20:10～21:10<br>ZUMBA@<br>大石洋祐                        | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho             | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho             | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho             | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho                 | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho             | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 19:00 |
| 20:00 | 20:20～21:10<br>ヴィンヤサフロ<br>ーヨガ<br>Elena<br>30℃  | 20:35～21:20<br>Group Fight<br>KUNI                   | 20:30～21:15<br>Hip&Legs<br>Kyoko                     | 21:20～22:10<br>ホットアロマ<br>リラクゼーション<br>郷<br>36℃        | 21:30～22:15<br>BODYCOMBAT<br>五十嵐翼                    | 21:30～22:15<br>BODYCOMBAT<br>五十嵐翼                    | 20:10～21:00<br>ZUMBA@<br>大石洋祐              | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho             | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho             | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho             | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho                 | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho             | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00～20:45<br>Arm&Back<br>miho            | 20:00 |
| 21:00 | 21:20～22:10<br>ホットアロマ<br>リラクゼーション<br>郷<br>36℃  | 21:30～22:15<br>BODYCOMBAT<br>五十嵐翼                    | 21:20～22:10<br>ホットアロマ<br>リラクゼーション<br>郷<br>36℃        | 21:30～22:15<br>BODYCOMBAT<br>五十嵐翼                    | 21:30～22:15<br>BODYCOMBAT<br>五十嵐翼                    | 21:30～22:15<br>BODYCOMBAT<br>五十嵐翼                    | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho       | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho       | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho       | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho           | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho       | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00～21:45<br>ピラティスフロー<br>初級<br>miho      | 21:00 |
| 22:00 | 21:35～22:20<br>Original<br>Free Style Dance<br>OHINA   | 21:35～22:20<br>Original<br>Free Style Dance<br>OHINA | 21:35～22:20<br>Original<br>Free Style Dance<br>OHINA | 21:35～22:20<br>Original<br>Free Style Dance<br>OHINA | 21:35～22:20<br>Original<br>Free Style Dance<br>OHINA | 21:35～22:20<br>Original<br>Free Style Dance<br>OHINA | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里              | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里              | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里              | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里                  | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里              | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 21:15～22:00<br>UBOUND@<br>室岡絵里             | 22:00 |

## 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！



FOLEスタッフの  
トレーニング動画  
配信！

