FOLEフィットネスクラブ STUDIO SCHEDULE　2026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																						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・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。 【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　**11月の休館日は11/9(月)です。**						8:00
9:00																	9:15～10:15 エイベックス ダンスマスター キッズ（初級）						9:00
10:00	9:30～10:30 朝のデトックス ヨガ 郷 36℃ 10:50～11:40 ホット リラクゼーション 郷 36℃	10:15～10:45 GRIT STRENGTH 五十嵐翼 11:00～11:45 BODYATTACK 五十嵐翼 12:00～12:45 BODYBALANCE 五十嵐翼	10:00～10:45 ピラティスフロー 初級 Saori/Elica 11:00～11:45 Hip&Legs Saori/Elica 12:15～13:00 ピラティスフロー 初級 MIZUKI	10:00～10:50 骨盤を整えるヨガ Asami 30℃ 11:10～12:00 アロマ リラックスヨガ Asami 30℃	10:30～11:15 Group Centergy MINAMI 11:35～12:20 Group Groove MINAMI 12:40～13:25 Group Power SHIN	10:00～10:45 Hip&Legs Mai 11:00～11:45 ピラティスフロー 初級 Mai 12:15～13:00 Abdominal Mai	9:30～10:20 朝のリフレッシュ ヨガ kozue 33℃ 10:40～11:40 ストレッチヨガ kozue 30℃	10:00～10:45 Group Power 勝木真教 11:05～11:50 Group Blast 勝木真教 12:10～12:55 ZUMBA® 山崎奈津子	10:00～10:45 Arm&Back Elica 11:00～11:45 Stretch& Balance Elica 12:15～13:00 Hip&Legs Akari	9:45～10:45 太陽礼拝 郷 33℃ 11:15～12:15 Group Centergy SHIN 12:45～13:35 お腹ひきしめヨガ ayano 33℃	10:45～11:30 UBOUND® 室岡絵里 11:45～12:30 ボディメイク ワークアウト 室岡絵里 12:50～13:20 3D30 古川隼	10:00～10:45 Hip&Legs RIE.K 11:00～11:45 ピラティスフロー 初級 RIE.K 12:15～13:00 Abdominal RIE.K	9:45～10:35 アロマデトックス ヨガ ERI 36℃ 11:05～11:55 リラックスヨガ YAYOI 30℃ 12:15～13:05 パワーヨガ YAYOI 33℃	10:15～11:00 Group Centergy YUYA 11:20～12:05 Group Fight YUYA 12:25～13:10 Group Power 古川隼	10:00～10:45 ピラティスフロー 初級 Akari/Saori 11:00～11:45 Hip&Legs Akari/Saori 12:15～13:00 ピラティスフロー 初級 Mai/Saori	9:45～10:30 BODYBALANCE 山口真奈 10:50～11:40 ピラティス ベーシック 山口真奈 12:00～12:50 ヴィンヤサフロー ヨガ Ikuko 33℃	10:45～11:45 Group Centergy ANNA 12:05～12:50 Group Power ANNA	9:45～10:30 Arm&Back Sayaka 10:45～11:30 Abdominal Sayaka 12:00～12:45 Arm&Back Sayaka	9:30～10:30 整＆除ヨガ Ryoko 36℃ 10:50～11:40 やさしい ヴィンヤサヨガ Ryoko 33℃ 12:00～12:50 リラックスヨガ non 36℃	10:00～10:45 UBOUND® RITO 11:05～11:50 BODYBALANCE 菊池優花 12:10～12:55 BODYJAM 菊池優花	9:45～10:30 Hip&Legs 10:45～11:30 ピラティスフロー 初級 RIKAKO 12:00～12:45 Jumpboard RIKAKO	10:00
11:00																						11:00
12:00																						12:00
13:00	13:10～14:00 リラックスヨガ non 36℃ 14:20～15:10 ハタフロー non 33℃	13:00～13:45 BODYJAM yukina 15:30～16:30 KIDS空手 年中～小学2年生 16:40～17:40 KIDS空手 小学3～小学6年生	13:15～14:00 Abdominal MIZUKI 14:15～15:00 Hip&Legs MIZUKI 18:30～19:15 Jumpboard Kyoko	13:40～14:30 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	13:45～14:30 Group Fight SHIN 17:00～18:00 エイベックス ダンスマスター キッズ（入門）	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級 MIZUKI 14:15～15:00 Hip&Legs MIZUKI 16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生 17:00～17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生 18:30～19:15 ピラティスフロー 初級 YOSHIE	13:00～13:50 むくみ解消ヨガ NAoKO 36℃ 14:10～15:00 やさしい パワーヨガ NAoKO 30℃	13:15～14:00 Group Groove 金子実穂 16:00～16:50 biima sports 年長～小2コース 17:00～17:50 biima sports Advance 小３～小6コース	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級 Akari 14:15～15:00 ピラティスフロー 初級 Akari 16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生 17:00～17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生 18:30～19:15 ピラティス フロー 初級 Yurie 19:00～ 21:00 ボルダリング教室 ※予約不要	13:40～14:25 Group Fight Junpei 13:55～14:45 ピラティス ベーシック ayano 30℃	13:15～14:00 Hip&Legs RIKAKO 14:15～15:00 ピラティスフロー 初中級 RIKAKO 16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生 17:00～17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生 19:00～19:45 Abdominal Yurie 20:00～20:45 Hip&Legs Yurie 21:00～21:45 ピラティスフロー 初級 Yurie	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℃ 19:30～20:20 ヨガティス 緒方よう 33℃ 20:40～21:30 アロマ ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	14:25～15:10 ピラティス ベーシック 津坂悠亮 16:40～17:40 エイベックス ダンスマスター キッズ（入門） 17:50～18:50 エイベックス ダンスマスター キッズ（初級） 19:10～19:55 Group Groove 金子実穂 20:15～21:15 ZUMBA® 山崎奈津子 21:35～22:20 Original Free Style Dance OH!NA	13:15～14:00 Abdominal Mai/Elica 14:15～15:00 Stretch& Balance Mai/Elica 16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生 17:00～17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生 18:30～19:15 ピラティスフロー 初級 Yurie 19:30～20:15 ピラティスフロー 初級 Yurie 20:30～21:15 Jumpboard	13:10～13:55 Group Fight 金子実穂 14:15～15:00 Group Blast 金子実穂 17:00～18:00 BODY PUMP 市川大悟 18:20～19:05 BODYCOMBAT 市川大悟	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級 Akari 14:15～15:00 Abdominal Akari 15:30～16:15 ピラティスフロー 初中級 Akari 16:45～17:30 ピラティスフロー 初級 Kyoko 18:00～18:45 Abdominal Kyoko	13:10～14:00 骨盤を整えるヨガ non 33℃ 14:20～15:10 むくみ解消ヨガ NAoKO 33℃ 15:30～16:20 ボディメイクヨガ NAoKO 33℃ 16:40～17:30 フローヨガ KYOCO 33℃ 17:50～18:40 アロマ リラックスヨガ KYOCO 33℃	13:15～14:00 BODYCOMBAT 姫花 15:25～16:40 Original Free Style Dance OH!NA 17:00～18:00 Group Power MATSU 18:20～18:50 3D30 MATSU 19:10～19:55 Group Fight 勝木真教	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級 Kyoko 14:15～15:00 Abdominal Kyoko 15:30～16:15 ピラティスフロー 初級 ayaka 16:45～17:30 Hip&Legs ayaka	13:00
14:00																						14:00
15:00																						15:00
16:00																						16:00
17:00																						17:00
18:00																						18:00
19:00	19:00～19:50 コアヨガ Elena 36℃ 20:10～21:00 ゆったり フローヨガ Elena 30℃	19:30～20:15 Group Power KUNI 20:35～21:20 Group Fight KUNI	19:30～20:15 ピラティスフロー 初級 Kyoko 20:30～21:15 Hip&Legs Kyoko	19:00～19:50 癒しのヨガ MIKU 33℃ 20:10～21:00 フローヨガ MIKU 33℃ 21:20～22:10 ホットアロマ リラクゼーション 郷 36℃	19:20～19:50 3D30 古川隼 20:10～21:10 ZUMBA® 大石洋佑 21:30～22:15 BODYCOMBAT 五十嵐翼	19:30～20:15 Hip&Legs YOSHIE 20:30～21:15 ピラティスフロー 初級 YOSHIE	19:00～20:00 ハタフロー AYUMI 33℃ 20:20～21:10 ヒーリングヨガ AYUMI 33℃ 21:30～22:20 ピラティスベーシック 津坂悠亮	19:15～20:00 BODYPUMP 平井優成 20:15～21:00 奇数週：BODYATTACK 偶数週：BODYCOMBAT 平井優成 21:15～22:00 UBOUND® 室岡絵里	18:30～19:15 ピラティス フロー 初級 Yurie 19:30～20:15 Hip& Legs Yurie 20:30～21:15 ピラティス フロー 初中級 Yurie	19:00～19:50 ハタヨガ Yukiko 30℃ 20:10～21:00 リラックスヨガ Yukiko 30℃ 21:20～22:10 美脚美尻ヨガ 小林優香 36℃	19:10～19:55 Group Fight 赤塚千晶 20:10～20:55 Group Blast 長谷川春果 21:15～22:00 Group Power 長谷川春果									19:00
20:00																						20:00
21:00																						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_FITNESSCLUB
FOLEスタッフの
トレーニング動画
配信！
Instagram



FOLEフィットネスクラブ STUDIO SCHEDULE　2026年 12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																					
9:00																					
10:00	9:30～10:30 朝のデトックスヨガ 郷 36℃	10:15～10:45 GRIT STRENGTH 五十嵐翼	10:00～10:45 ピラティスフロー 初級 Saori/Elica	10:00～10:50 骨盤を整えるヨガ Asami 30℃	10:30～11:15 Group Centergy MINAMI	10:00～10:45 Hip&Legs Mai	9:30～10:20 朝のリフレッシュヨガ kozue 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 33℃	10:45～11:30 UBOUND® 室岡絵里	10:00～10:45 Hip&Legs RIE.K	9:45～10:35 アロマデトックスヨガ ERI 36℃	10:15～11:00 Group Centergy YUYA	10:00～10:45 ピラティスフロー 初級 Akari/Saori	9:45～10:30 BODYBALANCE 山口真奈	9:15～10:15 エイベックス 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 Sayaka	9:30～10:30 整＆陰ヨガ Ryoko 36℃	10:00～10:45 UBOUND® RITO	
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	11:10～12:00 アロマ リラックスヨガ Asami 30℃	11:35～12:20 Group Groove MINAMI	11:00～11:45 ピラティスフロー 初級 Mai	10:40～11:40 ストレッチヨガ kozue 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	11:45～12:30 ボディメイク ワークアウト 室岡絵里	11:00～11:45 ピラティスフロー 初級 RIE.K	11:05～11:55 リラックスヨガ YAYOI 30℃	11:20～12:05 Group Fight YUYA	11:00～11:45 Hip&Legs Akari/Saori	10:50～11:40 ピラティス ベーシック 山口真奈	10:45～11:45 Group Centergy ANNA	10:45～11:30 ピラティスフロー 初級 Sayaka	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 ピラティスフロー 初級 RIKAKO
12:00	12:00～12:45 BODYBALANCE 五十嵐翼	12:15～13:00 ピラティスフロー 初級 MIZUKI	12:30～13:20 代謝アップヨガ 緒方よう 33℃	12:40～13:25 Group Power SHIN	12:15～13:00 Abdominal Mai	12:10～12:55 ZUMBA® 山崎奈津子	12:15～13:00 Hip&Legs Akari	12:50～13:20 3D30 古川隼	12:15～13:00 Abdominal RIE.K	12:45～13:35 お腹ひきしめヨガ ayano 33℃	13:40～14:25 Group Fight Junpei	13:15～14:00 Hip&Legs RIKAKO	12:15～13:05 パワーヨガ YAYOI 33℃	12:25～13:10 Group Power 古川隼	12:15～13:00 ピラティスフロー 初級 Mai/Saori	12:00～12:50 ヴィンヤサフロー ヨガ Ikuko 33℃	12:05～12:50 Group Power ANNA	12:00～12:45 Hip&Legs Sayaka	12:00～12:50 リラックスヨガ non 36℃	12:10～12:55 BODYJAM 菊池優花	12:00～12:45 Jumpboard RIKAKO
13:00	13:10～14:00 リラックスヨガ non 36℃	13:00～13:45 BODYJAM yukina	13:15～14:00 Abdominal MIZUKI	13:40～14:30 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	13:45～14:30 Group Fight SHIN	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級 MIZUKI	13:00～13:50 むくみ解消ヨガ NAoKO 36℃	13:15～14:00 Group Groove 金子実穂	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級 Akari	13:55～14:45 ピラティス ベーシック ayano 30℃		14:15～15:00 ピラティスフロー 初中級 RIKAKO	13:30～14:20 骨盤を整えるヨガ Asami 33℃	14:25～15:10 ピラティス ベーシック 津坂悠亮	13:15～14:00 Abdominal Mai/Elica	13:10～14:00 ピラティス ベーシックplus Ikuko 30℃	13:10～13:55 Group Fight 金子実穂	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級 Akari	13:10～14:00 骨盤を整えるヨガ non 33℃	13:15～14:00 BODYCOMBAT 姫花	13:15～14:00 ピラティスフロー 初級 Kyoko
14:00	14:20～15:10 ハタフロー non 33℃		14:15～15:00 Hip&Legs MIZUKI			14:15～15:00 Hip&Legs MIZUKI	14:10～15:00 やさしい パワーヨガ NAoKO 30℃		14:15～15:00 ピラティスフロー 初級 Akari				14:40～15:30 リラックスヨガ Asami 33℃			14:20～15:10 ストレッチヨガ YAYOI 33℃	14:15～15:00 Group Blast 金子実穂	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
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 概ね小学2～6年生		16:00～16:50 biima sports 年長～小2コース	16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生			16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生			16:00～16:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生	15:30～16:20 フロースタイル ヨガ YAYOI 33℃		15:30～16:15 ピラティスフロー 初中級 Akari	15:30～16:20 ボディメイクヨガ NAoKO 33℃	15:25～16:40 Original Free Style Dance OH!NA	15:30～16:15 ピラティスフロー 初級 ayaka
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 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生		17:00～17:50 biima sports Advance 小３～小6コース	17:00～17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生			17:00～17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生		16:40～17:40 エイベックス ダンスマスター キッズ（入門）	17:00～17:50 KIDS ボルダリング 概ね小学2～6年生	16:40～17:30 血行促進ヨガ 小林優香 33℃	17:00～18:00 BODY PUMP 市川大悟	16:45～17:30 ピラティスフロー 初級 Kyoko	16:40～17:30 フローヨガ KYOCO 33℃	17:00～18:00 Group Power MATSU	16:45～17:30 Hip&Legs ayaka
17:00			18:30～19:15 Jumpboard Kyoko			18:30～19:15 ピラティスフロー 初級 YOSHIE			18:30～19:15 ピラティスフロー 初級 Yurie					17:50～18:50 エイベックス ダンスマスター キッズ（初級）	18:30～19:15 ピラティスフロー 初級 MIZUKI	17:50～18:40 リラックスヨガ 小林優香 33℃	18:20～19:05 BODYCOMBAT 市川大悟	18:00～18:45 Abdominal Kyoko	17:50～18:40 アロマ リラックスヨガ KYOCO 33℃	18:20～18:50 3D30 MATSU	
18:00	19:00～19:50 コアヨガ Elena 36℃	19:30～20:15 Group Power KUNI	19:30～20:15 ピラティスフロー 初級 Kyoko	19:00～19:50 癒しのヨガ MIKU 33℃	19:20～19:50 3D30 古川隼	19:30～20:20 Hip&Legs YOSHIE	19:00～20:00 ハタフロー AYUMI 33℃	19:15～20:00 BODYPUMP 平井優成	19:30～20:15 Hip& Legs Yurie	19:00～21:00 ボルダリング教室 ※予約不要	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℃	19:10～19:55 Group Groove 金子実穂	19:30～20:15 ピラティスフロー 初級 MIZUKI					19:10～19:55 Group Fight 勝木真教	
19:00	20:10～21:00 ゆったり フローヨガ Elena 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	20:30～21:15 ピラティスフロー 初級 YOSHIE	20:20～21:10 ヒーリングヨガ AYUMI 33℃	20:15～21:00 奇数週：BODYATTACK 偶数週：BODYCOMBAT 平井優成	20:30～21:15 ピラティス フロー 初中級 Yurie		20:10～20:55 Group Blast 長谷川春果	20:00～20:45 Hip&Legs Yurie		20:15～21:15 ZUMBA® 山崎奈津子	20:30～21:15 Jumpboard MIZUKI					
20:00				21:20～22:10 ホットアロマ リラクゼーション 郷 36℃	21:30～22:15 BODYCOMBAT 五十嵐翼		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		19:00～19:50 ハタヨガ Yukiko 30℃	21:15～22:00 Group Power 長谷川春果	21:00～21:45 ピラティスフロー 初級 Yurie		21:35～22:20 Original Free Style Dance OH!NA						
21:00										20:10～21:00 リラックスヨガ Yukiko 30℃			19:30～20:20 ヨガティス 緒方よう 33℃								
22:00										21:20～22:10 美脚美尻ヨガ 小林優香 36℃			20:40～21:30 アロマ ストレッチヨガ 緒方よう 36℃								

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・FOLEパーソナル４・８

※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　**12月の休館日は12/30(水)31(木)です。**

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.FITNESSCLUB

FOLEスタッフのトレーニング動画配信！

Instagram



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ポールを使用します。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
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
朝のリフレッシュヨガ	身体の隅々まで新鮮な酸素を行き渡らせ、血液循環を促し身体をのびのびと動かし、心と身体を解放しリフレッシュしていきます。	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ったり、深い部分が整ったりと、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
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
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
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
ハタヨガ	ハタヨガは呼吸に意識を向けながら、さまざまなポーズをゆっくりと行う矢がです。柔軟性の向上や心身のリラックス、姿勢改善を目指します。	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
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
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
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
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穏やかに整えるプログラムです。	50
フローヨガ	呼吸に合わせてゆったりと流れるように身体を動かすクラスです。心身の緊張をほぐし、巡りを整えながら、穏やかで心地良い時間を過ごせます。 ヨガ初心者の方にもオススメです。	50
ヴィンヤサフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようにアーサナを連続して行う事で、集中力を高め芯から深いリラックスを促します。 血液やリンパの流れが促進される事によりデトックス効果や、インナーマッスルを鍛える事にも繋がります。	50
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
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
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
コアヨガ	体幹やインナーマッスルに意識を向け、身体の軸を整え、安定した身体づくりを目指すクラスです。呼吸とともに内側から整えます。 疲れにくい身体やしなやかな筋力を得たい方にもオススメです。	50
ヨガディス	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。しなやかで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
代謝アップヨガ	大きな筋肉を積極的に使い、ダイナミックな動きを取り入れたヨガのクラスです。アクティブに動き代謝を高めていきましょう。	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に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、 昔懐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、心身の鍛練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	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。 全身を連動して使い、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
BODYPUMP ※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オススメです。	45・60
BODYJAM	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
BODYCOMBAT	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、脂肪運動と 同じ効果に期待。ストレス発散とともに限界へもチャレンジ。	45
BODYBALANCE ※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
BODYATTACK	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
Les Mills GRIT ※定員15名	Les Mills GRITは高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。 30分のプログラムで確実な成果をスピーディーにもたらします。	30
UBOUND® ※定員23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、カッコいいも可愛いも魅せれるダンサーになりましょう！	75
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	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。 基礎となる腸式呼吸のやり方や、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。※ストレッチポ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。	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



・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。