

**GG  
STUDIO SCHEDULE** CHANGE YOUR BODY - CHANGE YOUR LIFE™

代々木公園PREMIUM

2018年4月~

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
<b>朝ヨガのすすめ</b>	眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日を活動的に過ごせる効果があります。緑が見えるスタジオで日の光を浴びながら体を動かすことで、これから活動する体を目覚めさせ、体をリラックスさせ、体の筋肉の緊張をやわらげる事が出来ます。是非モーニングヨガで1日をスタートさせ心身ともに充実した1日をお過ごし下さい。						
8:00	毎月第二月曜は休館日です	朝ヨガ 7:45~8:30 長谷川たかはる ALL LEVEL	8:00	朝ヨガ 10:00~10:30 のプログラム	8:00	3/24.31.4/7開催 桜ヨガ 9:30~10:30 Ayumi ALL LEVEL	8:00
10:00							
11:00	BODY WEIGHT EX 10:30~11:30 根岸健一 ALL LEVEL	ヴォーカリズム 10:30~11:30 Kaz ALL LEVEL	ヨガ (ティーブリラクゼーション) 10:15~11:30 nemu ALL LEVEL	ジャイロキネシス 10:30~11:30 マライア ALL LEVEL	ヨガ 10:30~11:30 高野真利 ALL LEVEL	ルーシーダットン 10:45~11:30 大井貴博 ALL LEVEL	アシュタングヨガ ハーフプライマリー 10:30~11:45 TARO ALL LEVEL
12:00		ヨガ 11:45~12:45 asami ALL LEVEL	しなやかな体を目指す ストレッチクラス 11:45~12:45 峰本春菜 ALL LEVEL	ヨガ 11:45~12:45 大石尚子 ALL LEVEL	骨盤ストレッチ 11:45~12:45 柳澤美香 ALL LEVEL	ピラティス 11:45~12:45 大井貴博 ALL LEVEL	ヨガ 12:00~13:00 MAIMAI ALL LEVEL
13:00	ヨガ (ヒーリングフローヨガ) 13:00~14:15 AKIKO ALL LEVEL	スローヴィンヤヨガ 13:00~14:00 Kanae ALL LEVEL	ヨガ 13:00~14:00 MAIMAI ALL LEVEL	ピラティス 13:00~14:00 chisato ALL LEVEL	ピラティス 13:00~14:00 神田晋吾 ALL LEVEL	スタイルアップ パラエクササイズ 13:00~14:00 宇山たわ ALL LEVEL	リラックスヨガ 14:00~15:00 1.8.15日瀬上重美 以降原明日香 ALL LEVEL
14:00	Gアロマヨガ 14:30~15:30 Miki ALL LEVEL					ヨガ 14:15~15:15 高野真利 ALL LEVEL	ピラティス 15:15~16:15 asami ALL LEVEL
15:00						エナジーフローヨガ 15:30~16:30 高野真利 ALL LEVEL	3/25.4/1.8開催 桜ヨガ 16:30~17:30 3/25.4/1KUNA 4/8 shiori ALL LEVEL
19:00	気持ち良く汗をかきたい方に		19:00~のプログラム			3/24.31.4/7開催 桜ヨガ BORN TO YOG basic 16:45~18:15 aki ALL LEVEL	19:00
20:00	マーシャルワークアウト 19:30~20:15 BRAFTH[AYAKA] ALL LEVEL	Gアロマヨガ 19:30~20:30 高橋エマ ALL LEVEL	ジャイロキネシス 19:30~20:30 マライア ALL LEVEL	リラックスヨガ (動と静の融合) 20:15~21:15 首藤瑞希 ALL LEVEL	NY発祥の「ダーマヨガ」メソッドを取り入れた、太陽礼拝から始まるエネルギー溢れるクラス。日常の忙しさでマインドが開放される気持ちよさを味わいましょう。	20:00	
21:00	Gアロマヨガ yacchi 20:45~21:45 ALL LEVEL	ヨガ 20:45~21:45 MAIMAI ALL LEVEL	ヨガ 20:45~21:45 長谷川たかはる ALL LEVEL		21:30 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00
22:00						スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。	22:00
	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE		

※スタジオ参加につきまして  
レッスン開始後のご参加は安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。レッスン開始に余裕を持ちいらして下さい。また、レッスン前後の適切な栄養補給を心掛けて下さい。

代々木公園東京スタジオプログラム案内

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ヨガ	★~	-	ALL	60分~	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヨガ(動と静の融合)	★~	-	ALL	75分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。流れるように動いたあとで静かな時間を楽しんで頂けたらと思います。					
ヨガ(リラクゼーションヨガ)	★~	-	ALL	75分	ヨガ
ふだん緊張や力み、ストレスなどにより無意識のうちに硬くなっている心身を穏やかに解きほぐしてゆきます。ボルスターやベルト、ブロックなどを使い、基本的に坐位(座って行うポーズ)をメインに行ってゆきます。お一人一人の日の状態を伺って強度や内容を決めますので、安心してご参加ください。					
ヨガ(ヒーリングフローヨガ)	★~	-	ALL	75分	ヨガ
動きを軽くするヨガ、リラクゼーションヨガ、身体の感覚に集中して一つ一つのポーズの繋がりや流れを感じるクラスです。目の前に広がる代々木公園の自然を眺めながら、常に動き続ける思考を静め、身体の緊張を和らげていきます。心と身体のバランスを整え、健康のサポートをしていきましょう。					
リラックスヨガ	★~	-	ALL	60分~	ヨガ
疲労やストレスで緊張した心と身体をリラクゼーション効果の高いポーズと呼吸法を使って一つ一つ丁寧にゆるめていきます。自律神経や女性ホルモンバランスの調整、肩こり解消に効果的。レッスンが終わる頃には深い眠り感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導きます。					
アロマヨガ	★~	-	ALL	60分~	ヨガ
香りで脳を刺激することで癒しをもたらすアロマテラピー。香りの力で脳や身体をリラックスさせ、深い呼吸と共に、気候や体調の不調に合わせてアロマを取って行きます。アロマの香りとヨガでリラックス、そしてリフレッシュしていきましょう。					
スローヴィンヤヨガ	★~	-	ALL	60分~	パワーヨガ
ヴィンヤサヨガよりもゆっくりとした流れで行ないますので、初心者の方にもオススメです。力強く、瞑想的で、連続的にアサナをとることで、集中力が高まると共に、深いリラックス効果も得られます。					
エナジーフローヨガ	★☆~	-	初中級~	60分~	パワーヨガ
呼吸に合わせて身体を動かしていくクラスです。普段使えていない筋肉を使う事でしなやかなボディを目指しましょう。体幹力をつける事で、新しいポーズにもチャレンジしてみたい方におすすめです。初心の方ももちろん参加して頂けますので皆さんで楽しく動きましょう！					
アシュタングヨガヘビーヨガ/ハーフプライマリー	★★~	-	初中級~	60分~	パワーヨガ
太陽礼拝を基本に立位、座位、逆転、フィニッシングの各ポーズから構成されます。ポーズと呼吸を同調させ、強弱をつしながら柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
ルーシーダットン	★~	-	ALL	50分~	
タイ古来から仙人に伝わるルーシーダットンは、呼吸法により身体の内側から温度をあげ、ポーズをとることで身体をほぐし歪みを治していきます。					
ピラティス	★~	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
GYROKINESIS(ジャイロキネシス)	★~	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
ジャイロキネシスは、身体の内側から温度をあげ、筋肉を活性化させて、呼吸と連携させて、丹波を活性化させ、骨盤底筋群などのインナーマッスル強化にも効果的なく安全に続けられます。クランクを使って身体のかたわらで身体を動かすことで、骨盤底筋群を活性化させ、骨盤を活性化させます。男女を問わず、年齢を問わず、力のない、無理な					
ヨガヨガ	★~	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
身体の中心である骨盤まわりをほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラックスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
スタイルアップパラエクササイズ	-	★~	初心者~	60分	ダンスコンショニング・調整
クラシックパラエクササイズで、身体をピントに鍛えて声にハリとツヤを出す初心者向けの发声練習のクラスです。お腹まわりや骨盤底筋群などのインナーマッスル強化にも効果的☆					
BODY WEIGHT EX	★~	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
自らの体重を負荷とする自体重エクササイズと、ストレッチを半分ずつ行なうクラスです。体幹を中心とした筋肉を強化します。しなやかで美しい、理想的な身体を目指しましょう。					
骨盤ストレッチ	★~	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
身体の中心である骨盤まわりをほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラックスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
スタイルアップパラエクササイズ	-	★~	初心者~	60分	ダンスコンショニング・調整
クラシックパラエクササイズで、身体をピントに鍛えて声にハリとツヤを出す初心者向けの发声練習のクラスです。お腹まわりや骨盤底筋群などのインナーマッスル強化にも効果的☆					
しなやかな体を目指すストレッチクラス	-	★~	初心者~	60分	ダンスコンショニング・調整
身体が硬くて姿勢が悪い、骨盤が歪んでいる”でもストレッチのやり方わからない”等のお悩みの方に応えるべく、簡単なパラエクササイズをベースに、それぞれに似合うやり方で進め、改善していきます。パレーナーが普段使っているストレッチや筋肉の鍛え方や、日常で気を付ける事等、伝授します。綺麗な姿勢を目指す方、身体の柔軟性を得たい方にはオススメです。★男性も受講可です。					
マーシャルワークアウトX	★★★	★★~	初心者~	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り出することで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます					
ヨガ・リラクゼーション系(定員ヨガマット使用クラス20名、他18名)					
コンディショニング・調整系(定員18名)					
ダンスストレッチ(定員18名)					