

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN (第2月曜休館日)	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、これから活動する身体を目覚めさせ、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			 朝ヨガ 7:45-8:30 長谷川たかはる					8:00
	10:00～のプログラム							
10:00			 ヨガ ディープリラクゼーション 10:15～11:30 n e m u	 ジャイロキネシス® 10:30～11:30 マライア	 ヨガ 10:30～11:30 佐藤奈々子	 ピラティス 10:30～11:30 神田晋吾	 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 10:30～11:45 T A R O	10:00
11:00	 ファットバーン& コンディショニング 10:30～11:30 根岸健一	 ヴォーカリズム 10:30～11:30 Kaz						11:00
12:00		 ヨガ 11:45～12:45 a s a m i	 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	 ヨガ 11:45～12:45 淵上亜美	 骨盤ストレッチ 11:45～12:45 棚澤美香	 KICK OUT 11:45～12:45 かおる	 姿勢改善ヨガ 12:00～13:00 MAIMAI	12:00
13:00	 ヨガ ヒーリングフローヨガ 13:00～14:15 A K I K O	 スローヴィンヤサヨガ 13:00～14:00 K a n a e	 姿勢改善ヨガ 13:00～14:00 MAIMAI	 フラダンス 13:00～14:00 野崎夏子	 ピラティス 13:00～14:00 神田晋吾	 スタイルアップ バレエエクササイズ 13:00～14:00 宇山たわ		13:00
14:00							 リラックスヨガ 14:00～15:00 5.12長谷川たかはる 19・26堀江舞	14:00
15:00	 リラックスヨガ 14:30～15:30 首藤瑞希					 ヨガ 14:15～15:15 高野真利		15:00
16:00						 エナジーフローヨガ 15:30～16:30 高野真利	 ピラティス 15:15～16:15 a s a m i	16:00
	19:00～のプログラム							
19:00	 BOXING SHAPE 19:30～20:20 RURI	 ピラティス 19:30～20:30 神田晋吾	 ジャイロキネシス® 19:30～20:30 マライア	 ヨガ 19:00～20:00 堀江舞	 ZUMBA 18:30～19:30 RURI		19:00 CLOSE	19:00
20:00				 リラックスヨガ 20:15～21:15 栗原ゆり	 ヨガ 19:45～21:00 斉藤玲奈	<b>4～6月期間限定</b>		20:00
21:00	 マインドフル ベーシックヨガ 加藤紅彩 20:30～21:30	 ヨガ 20:45～21:45 MAIMAI	 ヨガ 20:45～21:45 y u k a r i					21:00
						21:30 CLOSE		
22:00	※初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者～熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)							22:00
	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	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

※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。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------

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(ディープリラクゼーション)	★～	-	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、基本的には坐位(座って行うポーズ)をメインに行ってゆきます。お一人お一人のそ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
動き続けるクラスではありません。深い呼吸と身体感覚に集中し、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。					
スローヴィンヤサヨガ	★～	-	ALL	60分～	パワーヨガ
一つの呼吸に、一つの動作を乗せる～途切れることなく、アサナ(ポーズ)をとる、フロースタイルのヨガです。スローヴィンヤサのクラスでは、1つ1つのポーズのアライメントを大切に考えて、通常の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、深いリラクセ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。体幹力をつけたい方、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。初心者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！					
アシュタンガヨガ・ベーシック・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、強靱かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
マインドフルベーシックヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
マインドフルな自己探究と熱を伴う徹底的な身体的プラクティスを通じて集中状態を意図的に作り出し、無意識の中にある制限やマインドのブロックと向かい合い、制限を突破していく基盤をつくるベーシックなクラス。在り方、カラダ、マインドを統合させて、軽やかに豊かな人生を自らクリエイトするための前段階となるクラスです。					
姿勢改善ヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
自分の身体のクセを見つめながら、美しい姿勢に必要な筋肉を育てていきます。丸くなりやすい肩、背中、腰まわりを中心にほぐしながら美しい筋肉に変身させていくクラスです。綺麗な姿勢は身体・心の不調も健やかにしてくれます。					
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
アクティブに全身のバランスを整え、しなやかで強い身体を作るエクササイズです。呼吸と運動させて、円を描くように体を動かすことで血行を促進させ、関節や筋肉をほぐします。男女を問わず、ご年配の方も、無理なく安全に続けられます。イスを使うことで身体のかたい方でも関節に負担をかけず、正しい姿勢で行えます。肩こり・腰痛への効果や、ダンスやゴルフなどのスポーツパフォーマンスの向上が期待出来ます。					
ヴォーカリズム	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
リズムに合わせて声を出す為の筋肉、横隔膜、声帯をピンポイントに鍛えて声にハリとツヤを出す初心者向けの発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☆					
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。					
スタイルアップバレエエクササイズ	-	★～	初心者～	60分	ダンスコンディショニング・調整
クラシックバレエで行うストレッチやエクササイズを元にフロアでゆっくりと身体を動かしていきます。全身を伸ばし、体の中心部を鍛え、身体を温めていきます。特別な道具もいりません。バレエの経験がなくても大丈夫です。バレリーナのような伸びのあるしなやかな身体と筋肉をつけていきましょう。					
しなやかな体を目指すストレッチクラス	-	★～	初心者～	60分	ダンスコンディショニング・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がわからない”...等のお悩みの方に応えるべく、簡単なバレエストレッチをベースに、それぞれに似合うやり方で進め、改善していきます。バレリーナが普段使うストレッチ法や筋肉の鍛え方、日常で気をつける事等、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。					
フラダンス	-	★～	初心者～	60分	ダンス
ハワイアンミュージックに合わせて下半身でベーシックステップを踏みながらリズムを取り上半身はハンドモーション(手の動き)を使い歌の意味を表現して踊ります。体の引き締め効果もありどなたでもご参加頂けるクラスです。					
ファットバーン&コンディショニング	★～	★～	初心者～	60分	アクティブ・調整
『シンプル有酸素運動+体幹トレーニング』で脂肪燃焼し、引き締まったボディラインを目指します。レッスン後半では『ストレッチ』で筋肉を元ある弾力に導き、身体全身をリセットします。トータルコンディショニングクラスの誕生！！皆様のお越しをお待ちしております。					
KICK OUT	★★★	★～	初心者～	60分	マーシャル
ムエタイ・キックボクシングの動きを音楽に合わせて行う脂肪燃焼効果抜群のエクササイズです。パンチで二の腕、背中スッキリ！！キックでウエストシェイプ、ヒップアップ効果が期待できます本格的な格闘技エクササイズでストレク発散！！脂肪をノックアウト！！					
BOXING SHAPE	★★～	★～	初心者～	50分～	マーシャル
パンチや、フットワークなどボクシング動作を繰り返す有酸素運動と、コンディショニングを行います。背中、お腹のシェイプアップやストレス発散もできます！シンプルな動作なので初心者にも最適です。					

	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）
	ダンス系（定員18名）
	アクティブ系（定員18名）



# YOYOGIUEHARA

GYM SCHEDULE 2011.09～

	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN		
7:00						7:00	
8:00						9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:00							
10:00	初心者説明会 10:00～	初心者説明会 10:00～	初心者説明会 10:00～	初心者説明会 10:00～	初心者説明会 10:00～	初心者説明会 10:00～	初心者説明会 10:00～
11:00	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会 11:00～	初心者説明会 11:00～
	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート		
12:00	ビギナーサポート 12:00～	ビギナーサポート 12:00～	ビギナーサポート 12:00～	ビギナーサポート 12:00～	ビギナーサポート 12:00～	ビギナーサポート 12:00～	ビギナーサポート 12:00～
13:00	初心者説明会 13:00～	初心者説明会 13:00～	初心者説明会 13:00～	初心者説明会 13:00～	初心者説明会 13:00～	初心者説明会 13:00～	初心者説明会 13:00～
14:00	初心者説明会 14:00～	初心者説明会 14:00～	初心者説明会 14:00～	初心者説明会 14:00～	初心者説明会 14:00～	初心者説明会	初心者説明会
15:00	初心者説明会 15:00～	初心者説明会 15:00～	初心者説明会 15:00～	初心者説明会 15:00～	初心者説明会 15:00～	オリジナルサポート	オリジナルサポート
16:00	初心者説明会 16:00～	初心者説明会 16:00～	初心者説明会 16:00～	初心者説明会 16:00～	初心者説明会 16:00～	初心者説明会 15:00～	初心者説明会 15:00～
17:00	初心者説明会 17:00～	初心者説明会 17:00～	初心者説明会 17:00～	初心者説明会 17:00～	初心者説明会 17:00～	初心者説明会	初心者説明会
18:00	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会 18:00～	初心者説明会 18:00～
19:00	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート	初心者説明会 19:00～	
20:00	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	20:00 CLOSE
21:00	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	
22:00	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	初心者説明会	
23:00	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート	オリジナルサポート	
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

※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予めご了承下さい。

初心者説明会

★初回から6回目まで、トレーナーがその都度サポートをさせて頂く時間です。

ビギナーサポート

★初心者説明会終了後の方や、入会後3ヶ月ほどの方を対象とした、トレーナーサポート時間です。

