

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™  
**STUDIO SCHEDULE** 代々木公園PREMIUM 2026年4月～

|       | 月 (MON)                          | 火 (TUE)                             | 水 (WED)                                | 木 (THU)                                   | 金 (FRI)                        | 土 (SAT)                            | 日 (SUN)                                     |             |       |
|-------|----------------------------------|-------------------------------------|--|---|--------------------------------|------------------------------------|---|-------------|-------|
|       | 7:00 OPEN<br>(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                                   |             |       |
| 8:00  |                                  | 朝ヨガ<br>9:30~10:15<br>HINACO         | 朝ヨガ<br>7:45-8:30<br>長谷川たかはる            |   |                                |                                    |   | 8:00        |       |
| 10:00 | 柔軟性アップ&<br>体幹強化 (H-アスティ)         | Gパワーヨガ<br>10:30~11:30<br>HINACO     | ハタヨガ<br>(ベーシック)<br>10:15~11:30<br>nemu | モーニングヨガ<br>10:30~11:30<br>EMIANA          | ほぐしヨガ<br>10:30~11:30<br>密山礼巳   | 骨盤エクササイズ<br>10:30~11:30<br>吉川温子    | アシュタンガヨガ<br>ハーフプライマー<br>10:00~11:15<br>TARO | 10:00       |       |
| 11:00 | ヨガ<br>11:30~12:30<br>Shuno       | ピラティス&ストレッチ<br>11:40~12:40<br>KEIKO | ボディメンテナンス<br>11:45~12:45<br>田中舞        | 骨盤調整ヨガ<br>11:45~12:45<br>淵上亜美             | 骨盤ストレッチ<br>11:45~12:45<br>榎澤美香 | フロ-ヨガ<br>11:45~12:45<br>Yoshiko    | 柔軟性アップ&<br>体幹強化 (H-アスティ)                    | 11:00       |       |
| 13:00 | リラクソフローヨガ<br>12:45~13:45<br>高野真利 |                                     |  |   | GGX腹筋フレ<br>13:00~13:30岩本       | ボディメンテナンス<br>13:00~13:45<br>SHIORI | ヨガ<br>12:45~13:45<br>MAIMAI                 | 13:00       |       |
| 14:00 |                                  |                                     |  |   |                                | ヨガ<br>14:00~15:00<br>SHIORI        | リラクソヨガ<br>14:00~15:00<br>Asha               | 14:00       |       |
| 15:00 |                                  |                                     |  |   |                                | リラクソヨガ<br>15:15~16:15<br>小坂奈々      |   | 15:00       |       |
| 16:00 | 18:30~のプログラム                     |                                     |  |   |                                |                                    |   | 20:00 CLOSE | 16:00 |
| 19:00 | 歪み改善リカバリー<br>19:05~20:05<br>湯浅まゆ | ピラティス<br>19:20~20:20<br>福田あけみ       | ナイトフロ-ヨガ<br>19:30~20:30<br>SHIORI      | 体幹エクササイズ・<br>ストレッチ<br>19:10~20:10<br>篠原律子 | ヨガ<br>19:45~20:45<br>SAYAKA    |                                    |   | 19:00       |       |
| 20:00 | アロマヨガ<br>20:15~21:30<br>tao      | ヨガ<br>20:30~21:30<br>MAIMAI         | ボディメンテナンス<br>20:40~21:25<br>SHIORI     | リラクソヨガ<br>20:20~21:20<br>Yoshiko          |                                |                                    |   | 20:00       |       |
| 21:00 |                                  |                                     |  |   |                                |                                    |   | 21:00       |       |
|       | 22:30 CLOSE                      | 22:30 CLOSE                         | 22:30 CLOSE                            | 22:30 CLOSE                               | 22:30 CLOSE                    | 21:30 CLOSE                        | 19:00 CLOSE                                 |             |       |

・定員は20名様とさせていただきます。  
 ・途中入場はご遠慮ください。  
 ・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。

Instagram 代々木公園PREMIUM店  
 のinstagramをフォローして情報をゲットしよう



- 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           |
|---|--------|-----|------|------|--------------|
| ◆ヨガ系 効果:心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラクソ効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。   |        |     |      |      |              |
| 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。   |        |     |      |      |              |
| リラクソヨガ  | ☆~     | -   | 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ソ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休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導きます。   |        |     |      |      |              |
| リラクソフローヨガ   | ☆~     | -   | ALL  | 60分  | ヨガ           |
| 太陽礼拝やベーシックポーズを中心に、呼吸に合わせて動いていくクラスです。アーサナについてのベーシックな知識をお伝えしていくので、アライメントを正しく学び、ヨガを深めたい方にオススメのクラスです。また、丁寧なほぐしからスタートし、体を温めて動いていきますのでヨガに慣れていない方も安心してご参加頂けます。                                 |        |     |      |      |              |
| アシュタンガヨガハーフプライマー  | ☆☆~    | -   | 初中級~ | 75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、強靱かつしなやかに柔軟な肉体と精神を養っていきます。  |        |     |      |      |              |
| 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。  |        |     |      |      |              |
| 骨盤調整ヨガ  | ☆~     | -   | ALL  | 60分~ | ヨガ           |
| 骨盤の歪みは脚や背中、顔など全身の歪み、頭痛や便秘、更年期症状など様々なトラブルの原因に。骨盤周辺の筋肉にアプローチし、本来の位置へ導き「不調の改善」「基礎代謝up」「美姿勢」を取り戻していきましょう。   |        |     |      |      |              |
| Gパワーヨガ  | ☆☆~    | -   | ALL  | 60分  | ヨガ           |
| 呼吸に合わせて繰り返し流れるように動く中で、身体とココロの軸を強く、そしてしなやかに整えていきます。太陽礼拝がベースとなり、運動量は少し多くなりますが、終盤はその温まった身体をしっかりクールダウンさせて、心地よいシャワーサナでリフレッシュしましょう  |        |     |      |      |              |
| フロ-ヨガ   | ☆~     | -   | ALL  | 60分~ | ヨガ           |
| 呼吸の流れに沿ったポーズをゆったりと連続的に行っていくヨガです。始めての方も安心してご参加ください。  |        |     |      |      |              |
| ナイトフロ-ヨガ  | ☆~     | -   | ALL  | 60分~ | ヨガ           |
| 1日の終わりに呼吸に意識を向けてゆったりと呼吸に合わせて動きます。心身共に整えてリセットしていきましょう。   |        |     |      |      |              |
| アロマヨガ   | ☆~     | -   | ALL  | 60分~ | ヨガ           |
| 香りや脳を刺激することで癒しをもたらすアロマテラピー。香りの中で脳や身体をリラクソさせ、深い呼吸と共に、気候や体調の不調に合わせてアーサナを取って行きます。アロマの香りやヨガでリラクソ、そしてリフレッシュしていきましょう。   |        |     |      |      |              |
| ストレッチヨガ   | ☆~     | -   | ALL  | 60分~ | ヨガ           |
| 身体の硬さをゆるめて、軸となるインナーマッスルに働きかけながら体幹を安定させ、軽く動きやすい体作りを目指します。ヨガ初心者の方から上級者の方まで安全にヨガのポーズを深めることができるクラスです。ぜひ、身体の変化を観察しながら動きましょう！   |        |     |      |      |              |
| ハタヨガ(ベーシック)   | ☆~     | ☆~  | ALL  | 60分~ | ヨガ           |
| 身体を動かすヨガは「ハタヨガ」と呼ばれ、Ha=太陽 Tha=月を意味し、相反するエネルギーに調和をもたらし、私たちの身体と心のインバランスを整えていきます。このクラスでは普段良く分からずに行っているポーズの解説を詳しく行っていきます。   |        |     |      |      |              |
| ◆コンディショニング系 効果:疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がり、毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。  |        |     |      |      |              |
| 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。   |        |     |      |      |              |
| ピラティス&ストレッチ   | ☆~     | -   | ALL  | 60分~ | コンディショニング・調整 |
| ピラティスで身体を作りやムナボールで身体を整えていくクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり機能改善にも効果があるクラスです。  |        |     |      |      |              |
| 姿勢改善エクササイズ・ストレッチ  | ☆~     | -   | ALL  | 60分  | コンディショニング・調整 |
| 呼吸やストレッチ、体幹のエクササイズによって、姿勢に関わる筋肉を活性化し、姿勢改善へと導きます。  |        |     |      |      |              |
| 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。リラクソしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。   |        |     |      |      |              |
| 骨盤エクササイズ  | ☆~     | -   | ALL  | 60分  | コンディショニング・調整 |
| 骨盤を支えるインナーマッスルを鍛えることで骨盤を正しい位置に戻し、体幹の安定やスタイルアップ、姿勢改善を目指します。また骨盤周辺の筋肉をほぐすことで、血行やリンパの流れを改善し、冷えやむくみの解消にも効果があります。  |        |     |      |      |              |
| 関節と筋肉の歪み改善リカバリー   | ★~     | -   | ALL  | 60分~ | 調整・コンディショニング |
| 脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。   |        |     |      |      |              |
| 柔軟性アップ&体幹強化 (H-アスティ)  | ☆~     | -   | ALL  | 60分  | コンディショニング・調整 |
| バー・アスティとは、フランス発祥のフロアー・バーというジャンルのオリジナルメソッド！音楽に合わせて踊るようにエクササイズをする中で、柔軟性、筋力、バランス感覚を高めていきます！床に座ったり寝た姿勢で行うのでなだりも無理なくご参加いただけます。バレエやスポーツのパフォーマンスアップはもちろん！健康の為に身体を動かしたい方、肩こり解消やダイエットなどにもオススメです！ |        |     |      |      |              |
| ボディメンテナンス   | ☆~     | -   | ALL  | 60分  | コンディショニング・調整 |
| 自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをしていきます。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。   |        |     |      |      |              |
| ◆アクティブ系 効果:脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。  |        |     |      |      |              |
| マーシャルコンディショニング  | ☆~     | ☆~  | 初心者~ | 60分  | マーシャル        |
| 格闘技の動きをより効果的に行うためのコンディショニングクラスです。格闘技だけではなく、身体調整にも役立ちます。初めての方や女性でも安心してご参加いただけます。クラスの後半では音楽に合わせて動きますので、楽しく汗をかき、ストレスを発散する事が出来ます。   |        |     |      |      |              |