



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

南青山東京

2024年4月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	7:00 OPEN						
8:00	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 7:15~9:15 (希望の方はスタッフまで)	朝ヨガ 7:15~8:00 ikuko ☆ 【※途中入退室可】	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 7:15~9:00 (希望の方はスタッフまで)	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 7:15~9:15 (希望の方はスタッフまで)	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 7:15~9:15 (希望の方はスタッフまで)	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 7:15~9:00 (希望の方はスタッフまで)	9:00 OPEN
9:00	G HOT		G HOT		G SEMI HOT		
10:00	温・ボディアジャスト 9:45~10:45 坂下千景 ☆ WOMEN	K-POPエクササイズ 9:45~10:45 IZU ☆☆	温・ヨガベーシック 9:30~10:30 mico ☆☆ WOMEN	アンチエイジングフロー 9:45~10:45 TARO ☆	温・ラテンエクササイズ 9:45~10:45 坂下千景 ☆ WOMEN	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 9:30~10:45 TARO ☆☆☆	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 9:15~10:30 (希望の方はスタッフまで)
11:00	G HOT				G SEMI HOT		
12:00	温・美脚ストレッチ 11:00~12:00 Kayano ☆	ピラティス 11:00~12:00 ayaka ☆☆	コアヴィンヤサヨガ 11:00~12:00 KUNA ☆☆	(1.3.5週) アナトミック骨盤ヨガ (2.4週) パワーヨガ 11:00~12:00 Satomi ☆☆☆	温・ヨガ 11:00~12:00 ちほ ☆	アシュタンガヨガ60 11:00~12:00 Asha ☆☆	
13:00			Shoes 岡部友監修 POWER HIPNESS 12:10~13:00 有料 ¥550・予約不要 WOMEN			NEW ハタヴィンヤサ 12:30~13:45 nemu ☆☆☆	ハタヨガ 12:15~13:00 Venus EIKO ☆
14:00	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 12:30~15:30 (希望の方はスタッフまで)	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 12:30~14:15 (希望の方はスタッフまで)		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 12:30~15:15 (希望の方はスタッフまで)	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 12:30~15:15 (希望の方はスタッフまで)		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 13:30~15:30 (希望の方はスタッフまで)
15:00		ヴィンヤサヨガ 14:45~15:45 吉橋扶実子 ☆☆	ボディメンテナンスヨガ 14:45~15:45 SHIORI ☆☆				プライベートレッスン レンタルスタジオ可 14:15~15:30 (希望の方はスタッフまで)
16:00						G SEMI HOT	
17:00	ヴィンヤサフロー 16:00~17:15 山口陽平 ☆☆☆	グラウンディングフロー 16:00~17:00 今井祐子 ☆	陰ヨガ 16:00~17:00 高西由貴子 ☆	ディープストレッチヨガ 15:45~17:00 SAYAKA ☆	骨盤ヨガ 15:45~16:45 MANA ☆	ジャイロキネシス 16:00~17:00 東海林寿代 ☆	温・ボディメイクヨガ 16:00~17:00 komomo ☆☆
18:00		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 17:30~18:30 (希望の方はスタッフまで)	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 17:30~18:30 (希望の方はスタッフまで)	ヤムナボディローリング 17:30~18:30 KAORU ☆	ヴィンヤサヨガ 17:00~18:00 SHUNO ☆☆☆	スローフローヨガ 17:30~18:30 SHIORI ☆☆	G HOT NEW 温・リラククスヨガ 17:15~18:15 まな美 ☆
19:00	G SEMI HOT	NEW	NEW		G HOT NEW		
20:00	温・ピラティス 19:00~20:00 洪仁順 ☆☆	ヴィンヤサヨガ 19:00~20:00 CHISAKA ☆☆	IGNITE FIT 19:00~20:00 Amy ☆☆☆	Night Flow Yoga 19:00~20:00 tao ☆☆	温・ディープストレッチヨガ 19:00~20:00 小坂奈々 ☆	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 19:00~22:30 (希望の方はスタッフまで)	
21:00	G HOT		NEW		G HOT		20:00 CLOSE
22:00	温・パワーヴィンヤサフロー 20:15~21:15 mico ☆☆☆	インサイドフロー 20:15~21:15 Satomi ☆☆☆	リリース&ストレッチ 20:15~21:15 Kazusa ☆	Sleep Wellness Yoga 20:15~21:15 tao ☆	温・エナジーフローヨガ 20:30~21:30 SEIHO ☆☆	G HOT ...室温37℃前後、湿度60%前後で行ないます。 G SEMI HOT ...室温33℃前後、湿度50%前後で行ないます。 ※体調の優れない方のご参加はご遠慮下さい。 ※ご参加の際はレンタルタオル(¥160)を マットの上に敷いてご参加下さい。	
23:00	23:00 CLOSE						

今月の休館日
4月15日 (月)

ヨガ コンディショニング ダンス ホット パワーヒップネス WOMEN 女性限定

代行情報はこちら



Level ☆: 初心者向け ☆☆: 初心者~中級者向け ☆☆☆: 中級者~上級者向け

※祝日も通常通りのスケジュールとなります。

※スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※レッスン開始時間を5分以上過ぎてからの入室はご遠慮ください。(朝ヨガを除く)

※スタジオの空き時間はレンタルスタジオとしても貸し出し可能です。(¥4,400~/1h、¥2,200/30min)

南青山東京店 スタジオプログラム案内

クラス名	内容
ヨガ	
陰ヨガ	体を緩め、ポーズを数分間、じっくりとアプローチすることで体内のエネルギーを深部から整え滋養。
アンチエイジングフロー	骨盤、股関節周りを強化し、緩めるヨガクラスです。ストレッチ感覚でゆっくり動きます。
スローフローヨガ	ポーズを丁寧に行ないます。呼吸に意識を向けながらゆっくりと流れるように気持ちよく動きましょう。
アナトミック骨盤ヨガ	骨盤にフォーカスしながら解剖学的に分析されたポーズをとり、心身の不調改善、予防を目指しましょう。
ハタヨガ	ポーズを深めるための体の使い方や呼吸法、哲学などを取り入れ基本を大切に行なうヨガ。
パワーヨガ	筋肉に適度な負荷を与え、心身共に強化。運動量が多いヨガが好きな人にオススメです。
グラウンディングフロー	自分の軸を感じ根付くことで安定感とゆらぎを楽しみながら呼吸に合わせてゆっくりと動きます。
ヴィンヤサヨガ	アサナと呼吸を同調させ、流れるように動きを連続するヨガです。たっぷり動きたい方にオススメです。
Night Flow Yoga	ゆったりと伸びやかに動いて全身をリセットし、心地の良い爽快感に導くヴィンヤサクラス。
Sleep Wellness Yoga	ポールやブロック、ストラップ等を使用しながら全身をリリースし脳の休息と睡眠の質を促します。
コアヴィンヤサヨガ	ヴィンヤサに体幹をプラス。楽しく動きながら汗もかけるアクティブなヨガです。体を引き締めます。
アシュタンガヨガ	太陽礼拝を基本に立位、座位などの決められたポーズから構成。歴史と伝統のあるヨガです。
パワーヴィンヤサフロー	アクティブにポーズを繋げ連続的に動きます。脂肪燃焼、デトックス、ストレス解消に効果的です。
エナジーフロー	ダイナミックかつ流れるように動きます。爽快感とともに、代謝と免疫力の向上が期待できます。
ボディメンテナンスヨガ	柔軟性や筋力強化、不調の改善のため、全身を整えていくヨガ。日常生活やパフォーマンス向上にも。
インサイドフロー	音楽のビート、リズムに合わせてシークエンス（流れ）を完成させていく新感覚のヨガ。
ヴィンヤサフロー	太陽礼拝を用いて、少しずつ全身にエネルギーを循環させ、ダイナミックなアーサナフローへ繋がります。
骨盤ヨガ	骨盤を中心に全身を調整します。骨盤周りのケアだけでなく、全身のバランスを整えたい方へオススメ。
ボディメイクヨガ	基本的なヨガのポーズをしっかりと取ることで体幹強化、全身の引き締めにも効果的です。
ディープストレッチヨガ	筋肉や関節を緩め、本来の柔軟性を引き出します。肩こりや猫背に悩む方はメンテナンスとしても最適。
コンディショニング・その他	
ヤムナボディローリング	ボールに体重をかけ骨や筋肉を刺激。骨格や筋肉のあるべき場所へ戻し、本来の美しさを取り戻します。
ボディアジャスト	前後左右ねじりなどの自然動作を中心に、気持ちよく体を動かして平衡感覚、筋力バランスを整えます。
ラテンエクササイズ	ラテンのステップを軽快な曲に合わせて動き、簡単なコリオグラフィー（振り付け）を楽しみます。
ジャイロキネシス	椅子やマットを使い、流れるように曲線を描く動きが特徴のエクササイズ。姿勢の改善や柔軟性向上も。
ピラティス	姿勢を改善してインナーマッスルを使いながらバランスよく筋肉を鍛えるためのエクササイズ。
美脚ストレッチ	簡単なトレーニングとストレッチを組み合わせ脚のむくみ、歪みを改善。美しい脚を目指します。
リリース&ストレッチ	ストレッチポールを使い凝り固まった体をほぐします。ストレスを溜め込まない心身づくりに。
K-POPエクササイズ 	曲に合わせてリズムに乗りながら有酸素運動を楽しみます。振付とエクササイズの両方を行います。
POWER HIPNESS 	グルールバンドを使い音楽に合わせてお尻を鍛えていくクラスです。ボディメイクや腰痛予防にも効果的。