

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.
STUDIO SCHEDULE 代々木公園PREMIUM 2024年4月～

	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
8:00			朝ヨガ 7:45~8:30 長谷川たかはる				
10:00		4-7月期間限定クラス フローヨガ 10:30~11:30 YUMA	ヨガ ディープリラクゼーション 10:15~11:30 nemu	ヨガ 10:30~11:30 有馬沙織	4-7月期間限定クラス ほくしヨガ 10:30~11:30 密山礼巳	ピラティス 10:30~11:30 村岡美香	アシタンゴヨガ ハーフプライマー 10:00~11:15 TARO
11:00			4-7月期間限定クラス		4-7月期間限定クラス	4-7月期間限定クラス	4-7月期間限定クラス
12:00	ピラティス&ヤムナ 11:45~12:45 chisato	ピラティス&ストレッチ 11:45~12:45 KAORU <small>一部は床・マット使用しなく</small>	ボディメンテナンス 11:45~12:45 田中舞	骨盤調整ヨガ 11:45~12:45 淵上亜美	骨盤ストレッチ 11:45~12:45 楠澤美香	マーシャル コンディショニング 11:45~12:45 かおる	柔軟性アップ& 体幹強化 (M・F限定) 11:30~12:30 宮崎文弥子
13:00	ヨガ ヒーリングフローヨガ 13:00~14:00 AKIKO	アロマヨガ 13:00~14:00 Yuni	姿勢改善ヨガ 13:00~14:00 MAIMAI		GGX腹筋ウレフレ 13:00~13:30岩本	ボディメンテナンス 13:00~13:45 SHIORI	姿勢改善ヨガ 12:45~13:45 MAIMAI
14:00						ヨガ 14:00~15:00 SHIORI	リラクゼーション 14:00~15:00 Asha
15:00						リラクゼーション 15:15~16:15 小坂奈々	
16:00	18:30~のプログラム						
19:00	カーディオ&シェイプ 19:15~20:05 石川真規子	ピラティス 19:20~20:20 福田あけみ	ナイトフローヨガ 19:30~20:30 SHIORI	姿勢改善17サバイブ ストレッチ 19:10~20:10 KATSUO	ヨガ 19:45~20:45 SAYAKA		
20:00	ナイトフローヨガ 20:15~21:15 tao	ヨガ 20:30~21:30 MAIMAI	ボディメンテナンス 20:40~21:25 SHIORI	リラクゼーション 20:20~21:20 NATTY			
21:00						21:30 CLOSE	19:00 CLOSE
22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	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

前中はシンプルな動きで身体を大きく動かして有酸素運動。後半は自重&ツールを使いながら全身筋力の流れで脂肪燃焼率を高めていくクラスです。シューズをお持ち下さい！

期間限定！呼吸やストレッチ、体幹のエクササイズによって、姿勢に悩む筋肉を活性化し、姿勢改善へと導きます。10分後までご参加可能ですがなるべくお時間までにお越し下さい。

定員は20名様とさせていただきます。
 清掃・消毒の為にレッスンを早めに終了させていただきます場合があります。予めご了承下さい。
 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。

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。ポールやベルト、ブロックなどを使い、基本的には座位(座って行うポーズ)をメインに行なってゆきます。お一人お一人のその日の状態を伺って強度や内容を決定しますので、安心してご参加ください。					
リラクゼーション	☆~	-	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。					
ヨガ (ヒーリングフロー)	☆~	-	ALL	75分	ヨガ
動き続けるクラスではありません。深い呼吸と身体の感覚に集中し、一つ一つのポーズの繋がりが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、常に働き続ける思考を静め、身体の緊張を和らげます。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。					
パワーヨガ	☆☆~	-	初級~	75分~	パワーヨガ
太陽礼拝を基本に立位、座位、逆転、フィジッキ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、強靭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
自分の身体の課題を見つけて、美しい姿勢に必要な筋肉を育てていきます。丸くゆわゆる背中、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。					
フローヨガ	☆~	-	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。始めての方でも安心してご参加ください。					
ナイトフロー	☆~	-	ALL	60分~	ヨガ
1日の終わりに呼吸を意識に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
香りや色を刺激することで感じてもらえるアロマセラピー。香りの中で脳や身体をリラクゼーションさせ、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り入れます。アロマの香りやヨガでリラクゼーション、そしてリフレッシュしていきましょう。					
ほくしヨガ	☆~	-	ALL	60分~	ヨガ
体がほぐれる感覚を味わえるクラスです。体の緊張や疲れを和らげるセルフケアの後、テンポよくフローで動きます。筋肉をしっかりと使いながら伸ばすことで、肩こりや冷えなどの不調が後戻りしにくいしなやかな体作りをします。肩こりに悩む方、体が硬さが気になる方、ヨガポーズをとることが苦しいと感じる方にもおすすめのクラスです。					
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。					
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
身体を中心とす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。リラクゼーションしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
ヤムナボディローリング	☆~	-	ALL	60分~	コンディショニング・調整
YBR®は年齢や身体の制限に関わらず誰もがいつまでも継続できるとも強力なセルフケア。身体にある全てのパーツ (筋肉や内臓など) を元の位置に戻して、本来の働きを取り戻してくれます。					
カーディオ&シェイプ	★~	-	ALL	50分	調整・コンディショニング
前半はシンプルな動きで身体を大きく動かして有酸素運動後半は自重&ツールを使いながら全身筋力の流れで脂肪燃焼率を高めていくクラスです。シューズをお持ち下さい！					
柔軟性アップ&体幹強化 (パーソナル)	☆~	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
パーソナルとは、フランス発祥のフロー・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とても無理なく参加していただけます。バレエやスポーツのパフォーマンスアップはもちろん！健康のため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、正しい身体を使うために、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。綺麗なスリムのある身体と心を保つには、自身の健康を保つことも繋がります。					
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するためのコンディショニングクラスです。格闘技だけでは無く、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わります。爽快感や汗をかき、ストレスを解放する事が出来ます。					