



STUDIO SCHEDULE

GOLD'S GROUP EXERCISE 代々木公園PREMIUM 2025年11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					8:00
10:00	柔軟性アップ& 体幹強化 (ハ・アスティC) 10:15~11:15 宮嶋文弥子						アシタンガヨガ ハーブプライマリー 10:00~11:15 TARO	10:00
11:00		コアフローヨガ 10:30~11:30 HINACO	ハタヨガ (ベーシック) 10:15~11:30 nemu	〜3月期間限定クラス モーニングヨガ 10:30~11:30 tao ※11/6 asha	ほぐしヨガ 10:30~11:30 密山礼巳	骨盤エクササイズ 10:30~11:30 吉川温子		11:00
12:00	ヨガ 11:45~12:45 Shuno	〜3月期間限定クラス ピラティス&ストレッチ 11:40~12:30 KEIKO 一部ヤマザキ®-Rを使用したクラス	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 榎澤美香	〜3月期間限定クラス 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 (ハ・アスティE) 11:30~12:30 宮嶋文弥子	12:00
13:00	リラクソフローヨガ 13:00~14:00 高野真利		〜3月期間限定クラス フローヨガ 13:00~13:50 mai		〜3月期間限定クラス ストレッチヨガ 13:00~14:00 HINACO	ボディメンテナンス 13:00~13:45 SHIORI	ヨガ 12:45~13:45 MAIMAI	13:00
14:00					GGX腹筋ワレフレ 14:15~14:45岩本	ヨガ 14:00~15:00 SHIORI	リラクソヨガ 14:00~15:00 Asha	14:00
15:00								15:00
16:00	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て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！					リラクソヨガ 15:15~16:15 小坂奈々		16:00
		18:30~のプログラム					20:00 CLOSE	
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	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。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。	ポーズ改善エクササイズ・ ストレッチ 19:10~20:10 KATSUO			19:00
20:00					ヨガ 19:45~20:45 SAYAKA			20:00
21:00	アロマヨガ 20:15~21:30 tao	ヨガ 20:30~21:30 MAIMAI	ボディメンテナンス 20:40~21:25 SHIORI	リラクソヨガ 20:20~21:20 Yoshiko				21:00
	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	21:30 CLOSE	20:00 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



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سس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。					
リラクッスヨガ	☆～	-	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」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。					
リラクッスフローヨガ	☆～	-	ALL	60分	ヨガ
太陽礼拝やベアリングポーズを中心に、呼吸に合わせで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です。また、「寧なほくしからスタートし、体を温めて動いていきますのでヨガに慣れない方も安心してご参加頂けます。					
アシュタンガ®ヨガ ルーフプライマリ	☆☆～	-	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
自分の身体の問題を見つながら、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くしな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すよう。					
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すよう。					
アロマヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
香りて脳を刺激することで癒しをもたらすアロマテラピー。香りが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「アーサナ」を取っていきます。アロマの香りとヨガでリラクッス、そしてリフレッシュしていきますよう。					
ストレッチヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
身体のを硬さをゆるめて、軸となるインナーマッスルに働きがけながら体幹を安定させ、軽々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ますクラスです。ぜひ、身体の変化を観察しながら動きましょう！					
ハタヨガ(ベアシック)	☆☆	☆～	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くし、身体のかみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラクッス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くすることで、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。					
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トレ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(バー・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、フランス発祥のプロアー・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てで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ので、楽しく汗をかき、ストレスを発散する事が出来ます。					

- ・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。