	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木 (THU)	金 (FRI)	± (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	
:00			朝ヨガ 7:45-8:30 長谷川たかはる					8:00
0:00	柔軟性アップ& 体幹強化 (パーアスティエ)		ハタヨガ	~3月期間限定クラス	7.0.7.1		アシュタンガヨガ 	10:0
:00	10:15~11:15 宮嶋文弥子	コアフローヨガ 10:30~11:30 HINACO	(ベーシック) 10:15~11:30 n e m u	モーニングヨガ 10:30~11:30 t a o	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	TARO	11:0
2:00	∃ガ 11:45~12:45		ボディーメンテナンス 11:45~12:45	骨盤調整3ガ 11:45~12:45	骨盤ストレッチ 11:45~12:45	~3月期間限定クラス マーシャル コンディショニング	柔軟性アップ& 体幹強化 (パーアスティエ) 11:30~12:30 宮嶋文弥子	12:0
2.00	Shuno	KEIKO 一部やムナボールを使用したクラス	田中舞~3月期間限定クラス	淵上亜美	棚澤美香~3月期間限定クラス	11:45~12:45 かおる	当場又が手	12.0
:00	リラックスフローヨガ 13:00~14:00 高野真利		フローヨガ 13:00~13:50 mai		ストレッチヨガ 13:00~14:00 HINACO	ボディーメンテナンス 13:00~13:45 SHIORI	12:45~13:45 MAIMAI	13:0
:00					GGX腹筋ワレワレ 14:15~14:45岩本	∃∄ 14:00~15:00 SHIORI	リラックスヨガ 14:00~15:00 Asha	14:0
:00	前半はシンブルな動き で身体を大きく動かし て有酸素運動 後半は中華のメリ					リラックスヨガ 15:15~16:15		15:0
:00	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。		18:30~のプログラム	4		小坂奈々	20:00 CLOSE	16:0
	シューズをお持ち下さ い!		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。					
:00	カーディオ&シェイプ 19:15~20:05	ピラティス	V 170 74	姿勢改善エクササイズ・ ^レ				19:0
:00	石川真規子	19:20~20:20 福田あけみ	ナイトフローヨガ 19:30~20:30 SHIORI	19:10~20:10 KATSUO	∃∄ 19:45~20:45 SAYAKA			20:0
:00	アロマヨガ 20:15〜21:30 t a o	ヨガ 20:30〜21:30 MAIMAI	ボディメンテナンス 20:40~21:25 SHIORI	20:20~21:20 Yoshiko		21:30 CLOSE	19:00 CLOSE	21:0
	22:30 CLOSE 2 0 名様とさせて		22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	Instagram	代々木公園PREI	
	、場はご遠慮ください ュールは都合により3	い。 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						
◆ヨガ系 効果:心身を整え、ストレス軽減	6、柔軟性・筋力向上、4	【中力アップ、深いリリラッ	クス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						
3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	ルフケアを行ないます。腰	痛、肩こりにも有効です。体がかり	たくても大丈夫!初めての方も安	心してご参加ください。						
リラックスヨガ	☆~	-	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: 深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの		 と法を使って一つ一つ丁寧に	ゆるめていきます。自律神経や女性が	・ ホルモンバランスの調整、肩こり解消に	こ効果的。レッスンが終わる頃には						
リラックスフローヨガ	□接べと得さます。	_	ALL	60分	ヨガ						
太陽礼拝やベーシックボーズを中心に、呼吸	に合わせて動いていくクラスで	<u>。</u> す。アーサナについてのベーミ	ンックな知識をお伝えしていくので、アラ		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、体を温めて動いてし アシュタンカ*ヨカ*ル-フプ*ライマリー	いきますので∃ガに慣れていない ☆ ☆ ~	ハ方も安心してご参加頂ける	初中級~	7.5分~	パワーヨガ						
太陽礼拝を基本に立位、座位、逆転、		り悔成されます。ホー人と	1		E						
姿勢改善ヨガ 自分の身体のクセを見つけながら、美しい姿	☆~ 執に必要が終内を 会 てていき	キオ もくかりもすい言 恋	ALL 由 順まわりを由ふにほとしたがら美し	60分~	ヨガ 綺麗か姿勢け鳥体よいの不調も健						
やかにしてくれます。	SICE SAMPLE COL	=	干、液を10分を干心にはくびながり来り	:							
骨盤調整3ガ	☆~	-	ALL	60分~	ヨガ						
骨盤の歪みは脚や背中、顔など全身の歪み いきましょう。	、頭痛や使秘、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ブローチし、オ	○来の位置へ導き「不調の改善」「基本の位置へ導き」不調の改善」「基本の位置へ導き」不調の改善」「基本の位置へ導き」不調の改善」「基本の位置へ導き」を表する。	礎代謝up」I 美姿勢」を取り戻して						
フローヨガ	☆ ~	-	ALL	60分~	ヨガ						
呼吸の流れに沿ったボ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:	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	6 0分~	ヨガ						
香りで脳を刺激することで癒しをもたらすア	リマテラビー。 香りの力で服	 や身体をリラックスさせ、2	**い呼吸と共に、気候や体調の	ト調に合わせてアーサナを取って7							
ラックス、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	6 0 分∼	ヨガ						
身体の硬さをゆるめて、軸となるインナーマ	**	 	1								
<u>できるクラスです。ぜひ、身体の変化を観察</u> ハタヨガ(ベーシック)	しながら動きましょう! ☆~	±~	ALL	60分~	3#						
ハラコル (ペーンラン) 身体を動かすヨガは"ハタヨガ"と呼ばれ、Ha =太陽 T		<u> </u>									
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											
		。朱秋田・助力のどに	1	1	1						
ピラティス&ストレッチ	☆~	-	ALL	60分~	コンディショニング・調整						
	と作りヤムナボールで身体を整	ジ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	くなり機能改善にも効果があるクラス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<u> </u>						
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	ī.								
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	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。							
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、姿勢改善を目打	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。						
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	と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	シューズをお持ち下さい!						
柔軟性アップ&体幹強化(バーアスティエ)	☆~	-	ALL	6 0 分	コンディショニング・調整						
バー・アスティエとは、フランス発祥のフロアー・											
のでどなたでも無理なくご参加していただけま ボディメンテナンス	す。ハレエやスホーツのハフォー ☆~	・マンスアツノはもらつん! 健	康の為に身体を動かしたい方、肩こり ALL	が消やタイエットなとにもオス人メです 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	!! ふの凝りや、歪みを知り、正し	1								
心を保つことは、自身の健康を保つことにも素 ◆アクティブ系 効果:脂肪燃焼を促っ		・ 治肺機能を直がます 1	装練することで フトレフ保護	も生活習情報の多味 小虫	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	☆~	→ ☆~	和心者~	6.0分	このに健康に乗がります。						
格闘技の動きをより効果的に行うための		Ī C	13.0 L								
	をかき ストレスを発散する										