



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.

GOLD'S GYM GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

代々木公園PREMIUM 2025年9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 (R-アタリ) 10:15～11:15 宮嶋文弥子	ストレッチヨガ 10:30～11:30 HINACO	ハタヨガ (ベシク) 10:15～11:30 n emu	～10月期間限定クラス ヨガ 10:30～11:30 Asha	ほくしヨガ 10:30～11:30 密山礼巳	骨盤エクササイズ 10:30～11:30 吉川温子	アシュタガヨガ ハーブプラマイー 10:00～11:15 T A R O	10:00
11:00		～9月期間限定クラス						11:00
12:00	ヨガ 11:45～12:45 Shuno	ピラティス&ストレッチ 11:45～12:45 KAORU 一部7分&9分使用したクラス	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 楊澤美香	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 (R-アタリ) 11:30～12:30 宮嶋文弥子	12:00
13:00	リラク্সフローヨガ 13:00～14:00 高野真利		～9月期間限定クラス 姿勢改善ヨ 13:00～14:00 高野真利 ※10月～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	ヨガ 12:45～13:45 MAIMAI	13:00
14:00						ヨガ 14:00～15:00 SHIORI	リラク্সスヨガ 14:00～15:00 Asha	14:00
15:00								15:00
16:00	前半はシンプルなお動きで 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！		～9月期間限定クラス			リラク্সスヨガ 15:15～16:15 小坂奈々	20:00 CLOSE	16:00
19:00	カーディオ&シェイブ 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。	姿勢改善17サイズ・ ストレッチ 19:10～20:10 KATSUO	ヨガ 19:45～20:45 SAYAKA		19:00
20:00								20:00
21:00	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	リラク্সスヨガ 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	19:00 CLOSE	

・定員は20名様とさせていただきます。
・清掃・消毒の為レッスンを早くに終了させていただきます場合があります。予めご了承ください。
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:心身を鍛え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラクサ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	6 0分～	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をともなだ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。					
リラクサスヨガ	☆～	-	ALL	6 0分～	ヨガ
疲労やストレスで緊張した心と身体をリ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。レッスンの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。					
リラクサスフロー	☆～	-	ALL	6 0分	ヨガ
太陽礼拝やベシクポーズを中心に、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シ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。					
アシュタガ・ヨガ・R-アタリ	☆☆～	-	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、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	6 0分～	ヨガ
自分の身体のカギを見つけたら、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身体を変えていくクラスです。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	6 0分～	ヨガ
骨盤の歪みは腰や背中、膝など全身の歪み、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	6 0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	6 0分～	ヨガ
1日の終わりに呼吸に意識を向け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	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ロマテラピー。香りの力で脳や身体をリラクサスさせ、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行きます。アロマの香りとヨガでリラクサス、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、難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ます。ぜひ、身体の変化を観察しながら動きましょう！					
ハタヨガ(ベシク)	☆～	☆～	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ち、私たちの身体と心のインバランスを整えます。このクラスでは普段良く分らずに行っているポーズの解説を詳しく行っています。					
◆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	6 0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分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、女優やモデルさん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	6 0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ロ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	6 0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	6 0分	コンディショニング・調整
身体のある骨盤まわりをほぐし、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。リラクサ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	6 0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。					
カーディオ&シェイブ	★～	-	ALL	60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 (R-アタリ)	☆～	-	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で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	6 0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～	6 0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。クラスの後半では高強度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。					