

STUDIO SCHEDULE 代々木公園PREMIUM 2026年1月~							代々木公園東京スタジオプログラム案内						
月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	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、毎日もっと豊かにします。													
8:00	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	ヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ	
10:00	柔軟性アップ&体幹強化 (I-アドバイ) 10:15~11:15 宮嶋文弥子	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	モーニングヨガ 10:30~11:30 tao	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	アシュタンガヨガ ハーフライマー T A R O	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ	
11:00	ヨガ 11:30~12:30 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 一部ヨガ*床を使用したクラス	ボディーメンテナンス 11:45~12:45 田中舞	骨盤調整ヨガ 11:45~12:45 深上亜美	骨盤ストレッチ 11:45~12:45 植澤美香	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 (I-アドバイ) 11:30~12:30 宮嶋文弥子	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ	
12:00	リラックスフローヨガ 12:45~13:45 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	～3月期間限定クラス ボディーメンテナンス 13:00~13:45 SHIORI	ヨガ 12:45~13:45 MAIMAI	ヨガ 14:00~15:00 SHIORI	リラックスヨガ 14:00~15:00 Asha	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ	
13:00	～3月期間限定クラス GGX腹筋フレンチ 14:15~14:45 岩本	～3月期間限定クラス ヨガ 15:15~16:15 小坂奈々	～3月期間限定クラス リラックスヨガ 15:15~16:15 小坂奈々	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	21:30 CLOSE	19:00 CLOSE	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ	
14:00	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＆ツールを使し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！							呼吸やストレッチ、体幹のエクササイズによって、姿勢に開わる筋肉を活性化し、姿勢改善へと導きます。10分後までに参加可能ですがなるべくお時間までお越し下さい。	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング・調整
15:00	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	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ 19:10~20:10 KATSUO	ヨガ 19:45~20:45 SAYAKA	リラックスヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング・調整
16:00	アロマヨガ 20:15~21:30 tao	ヨガ 20:30~21:30 MAIMAI	ボディーメンテナンス 20:40~21:25 SHIORI	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング・調整
17:00	・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	☆～	-	ALL	60分～	マーシャルコンディショニング
18:00	・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。							QRコード	☆～	-	ALL	60分～	マーシャルコンディショニング
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	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ 19:10~20:10 KATSUO	ヨガ 19:45~20:45 SAYAKA	リラックスヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング・調整
20:00	アロマヨガ 20:15~21:30 tao	ヨガ 20:30~21:30 MAIMAI	ボディーメンテナンス 20:40~21:25 SHIORI	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング・調整
21:00	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	～3月期間限定クラス ヨガ 20:20~21:20 Yoshiko	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング・調整
22:00	自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスが始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使るために、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つながります。							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	☆～	-	ALL	60分～	マーシャルコンディショニング
23:00	◆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。							QRコード	☆～	-	ALL	60分～	マーシャルコンディショニング
24:00	格闘技の動きをより効率的に行なうためのコンディショニングクラスです。格闘技だけではなく、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をつけて、楽しく汗をかき、ストレッチを意識する事が出来ます。							QRコード	☆～	-	ALL	60分～	マーシャルコンディショニング

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