

GGX GOLD'S GROUP EXERCISE		STUDIO SCHEDULE		代々木公園PREMIUM 2026年2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	柔軟性アップ& 体幹強化 (ハーフアスティイ) 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 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
11:00						アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 10:00～11:15 T A R O
12:00	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 <small>一部ヤマナボールを使用したクラス</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 棚澤美香	～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
13:00	リラククスフローヨガ 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	ボディメンテナンス 13:00～13:45 SHIORI
14:00					GGX腹筋ウレフレ 14:15～14:45岩本	ヨガ 14:00～15:00 SHIORI
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！					リラククスヨガ 15:15～16:15 小坂奈々
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	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	
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	リラククスヨガ 20:20～21:20 Yoshiko		
22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	21:30 CLOSE
Instagram						代々木公園PREMIUM店の のinstagramをフォローして情報をゲットしよう！
・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。						