

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE. STUDIO SCHEDULE 代々木公園PREMIUM 2020年5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	
<b>朝ヨガの すすめ</b>	眠っていた体と頭を自覚めさせ、1日を活動的に過ごせる効果があります。緑が見えるスタジオで日の光を浴びながら体を動かすことで、これから活動する身体を自覚めさせ、体をリラックスさせ、体の筋肉の緊張をやわらげる事が出来ます。是非モーニングヨガで1日をスタートさせ心身ともに充実した1日をお過ごし下さい。						
8:00		朝ヨガ 7:45-8:30 長谷川たかはる					8:00
10:00～11:00のプログラム							
10:00				4-7月期間限定クラス ヨガ 10:30～11:30 空平	ピラティス 10:30～11:30 神田晋吾	アシュタガヨガ ヘアプライマー 10:30～11:45 TARO	10:00
11:00	ウォーカリズム 10:30～11:30 松井千明	ヨガ ディープリラクゼーション 10:15～11:30 n emu	ヨガ 10:30～11:30 マライア	ヨガ 10:30～11:30 マライア	ヨガ 10:30～11:30 マライア	ピラティス 10:30～11:30 神田晋吾	11:00
12:00	ピラティス 11:45～12:45 首藤瑞希	ヨガ 11:45～12:45 Yuni	しなやかな体を目指す ストレッチクラス 11:45～12:45 峰本春菜	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	KICK OUT 11:45～12:45 かおる	12:00
13:00	ヨガ ヒーリングフローヨガ 13:00～14:15 AKIKO	スローヴィンヤサヨガ 13:00～14:00 Kanae	姿勢改善ヨガ 13:00～14:00 MAIMAI	4-7月期間限定クラス カラダ調整ヨガ 13:00～14:00 佐藤奈々子	ピラティス 13:00～14:00 神田晋吾	スタイルアップ バレエエクササイズ 13:00～14:00 宇山たわ	13:00
14:00		GGX 14:15～14:30		GGX 14:15～14:30		ヨガ 14:15～15:15 高野真利	14:00
15:00						ピラティス 15:15～16:15 miyuki	15:00
16:00						ピラティス 15:15～16:15 miyuki	16:00
18:30～のプログラム							
19:00				4-7月期間限定クラス カーディオフィットネス キックボクシング 18:50～19:35 のん			19:00
20:00	4-7月期間限定クラス カーディオフィットネス キックボクシング 19:30～20:20 のん	ピラティス 19:30～20:30 神田晋吾	ヨガ 19:10～20:10 マライア	ヨガ 19:00～20:00 堀江舞			20:00
21:00	マインドフル ベーシックヨガ 加藤紅彩 20:30～21:30	ヨガ 20:45～21:45 MAIMAI	ヨガ 20:15～21:15 栗原ゆり	ヨガ 19:45～21:00 中島ゆり			21:00
22:00							22:00

※スタジオ参加につきまして  
レッスン開始後のご参加は安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。レッスン開始に余裕を持ちいらして下さい。また、レッスン前後の適切な栄養補給をご心掛けて下さい。

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	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をとまなつ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。					
ヨガ(ディープリラクゼーション)	★～	-	ALL	75分	ヨガ
ふだん緊張やカチ、ストレスなどにより無意識のうちに硬くなっている心身を穏やかに解きほぐしてゆきます。ホルスターやベルト、ブロックなどを使い、基本的には坐位(座って行うポーズ)をメインに行なってゆきます。お一人お一人のその日の状態を伺って強度や内容を決めますので、安心してご参加ください。					
ヨガ(ヒーリングフローヨガ)	★～	-	ALL	75分	ヨガ
動き続けるクラスではありません。深い呼吸と身体の感覚に集中し、一つ一つのポーズの繋がりを流れを感じるクラスです。目の前に広がる代々木公園の自然を眺めながら、常に動き続ける思考を静め、身体の緊張を和らげていきます。心と身体のバランスを整え、健康のサポートをしていきましょう。					
アロマリラクゼーション	★～	-	ALL	60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セラピー。香り力で脳や身体をリラックスさせ、深い呼吸と共に、気候や体調の体調に合わせてアーサナを取って行きます。アロマの香りヨガでリラクゼーションしていきましょう。					
スローヴィンヤサヨガ	★～	-	ALL	60分～	パワーヨガ
一つの呼吸に、一つの動作を乗せる～連続することで、アサナ(ポーズ)をとる、フロースタイルのヨガです。スローヴィンヤサのクラスでは、1つ1つのポーズのアライメントを大切に考えて、通常のヴィンヤサヨガよりもゆっくりに流れて行ないますので、初心者の方にもオススメです。力強く、瞑想的で、集中力が高まること共に、深いリラクゼーション効果も得られます。					
エナジーフローヨガ	★★～	-	初中級～	60分	パワーヨガ
呼吸に合わせて身体を動かしていくクラスです。普段使えていない筋肉を使う事でしなやかなボディを目指しましょう。体幹力をつけたい方、新しいポーズにもチャレンジしてみたい方におすすめです。初心者の方ももちろん参加して頂けますので皆さんで楽しく動きましょう！					
アシュタガヨガヘアプライマー	★★～	-	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、強靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
マインドフルベーシックヨガ	★～	-	ALL	60分	ヨガ
マインドフルな自己探究と熱を伴う徹底的な身体的プラクティスを通じて集中状態を意図的に作り出し、無意識の中にある制限やマインドのブロックと向かい合い、制限を突破していく基礎をつくるベーシッククラス。在り方、カラダ、マインドを統合させて、軽やかに豊かな人生を自らクリエイトするための前段階となるクラスです。					
姿勢改善ヨガ	★～	-	ALL	60分	ヨガ
自分の身体の弱さを見つめながら、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ぐしなが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。					
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。					
GYROKINESIS®(ジャイロキネシス)	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
アクティブに全身のバランスを整え、しなやかに強い身体を作るエクササイズです。呼吸と運動させて、円を描くように体を動かすことで血行を促進させ、関節や筋肉をほぐします。男女を問わず、ご年齢の方も、無理なく安全に続けられます。イスを使うことで身体がたない方でも関節部に負担をかけず、正しい姿勢で行えます。肩こり・腰痛の効果や、ダンスやゴルフなどのスポーツパフォーマンスの向上が期待出来ます。					
ウォーカリズム	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
リズムに合わせて声を出す為の筋肉、横隔膜、声帯をポイントに鍛えて声にハリと響きを出す初心者向けの発声練習のクラスです。お腹まわりや骨盤底筋群などのインナーマッスル強化にも効果的★					
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。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。					
スタイルアップバレエエクササイズ	-	★～	初心者～	60分	ダンスコンディショニング・調整
クラシックバレエで行うストレッチやエクササイズを元にフロアでゆっくりに身体を動かしていきます。全身を伸ばし、体の中心部を鍛え、身体を温めていきます。特別な道具もいりません。バレエの経験がなくとも大丈夫です。バレエのような伸びのあるしなやかな身体と筋肉をつけていきましょう。					
しなやかな体を目指すストレッチクラス	★～	-	初心者～	60分	ダンスコンディショニング・調整
"身体が硬くて姿勢が悪い"、"骨盤が歪んでいる"でもストレッチのやり方がわからない"等のお悩みの方に応えるべく、簡単なバレエストレッチをベースに、それぞれに似合うやり方で進め、改善していきます。バレエが普段使ったストレッチ法や筋肉の鍛え方や、日常で気づける事等、伝授します。綺麗な姿勢を目指す方、身体の柔軟性を得たい方にはオススメです。*男性も受講可です。					
フラダンス	-	★～	初心者～	60分	ダンス
ハワイアンミュージックに合わせて下半身でベーシックステップを踏みながらリズムを取り上半身はハンドモーション(手の動き)を使い歌の意味を表現して踊ります。体の引き締め効果もありとてもご参加頂けるクラスです。					
KICK OUT	★★～	★～	初心者～	60分	マーシャル
ムエタイ・キックボクシングの動きを音楽に合わせて行う脂肪燃焼効果抜群のエクササイズです。ハンズで二の腕、背中スッキリ！！キックでウエストシェイプ、ヒップアップ効果が期待できます本格的な格闘技エクササイズでスッキリ発散！！脂肪をクックアウト！！					
カーディオフィットネスキックボクシング	★★～	★～	初心者～	60分	マーシャル
エアロビクスをベースにしたステップ、脂肪燃焼効果ととも高いジャンプを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディメイクのクラスです。ストレスも解消して、ココロカラダもスッキリしましょう！					

ヨガ・リラクゼーション系(定員ヨガマット使用クラス20名、他18名)  
コンディショニング・調整系(定員18名)  
ダンス系(定員18名)  
アクティブ系(定員18名)