

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE. STUDIO SCHEDULE 代々木公園PREMIUM 2020年8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	
<p>コロナ対策の為定員を10名とさせていただきます。ご参加の際にはマスクをご持参ください。全クラス強度をビギナー程度におささせていただきます。アクティブ系でもストレッチやコアエクササイズが入る場合がございます。各レッスン5分前に終了させていただきます。清掃・消毒をさせていただきます。予めご了承下さい。</p>								
8:00			朝ヨガ 7:45-8:30 長谷川かほる					8:00
10:00～のプログラム								
10:00			ヨガ 10:15～11:30 n emu	モーニングリラクソロジー 10:30～11:30 akane	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 ハーフプライマリー 10:30～11:45 TARO	10:00
11:00		ウォーカリズム 10:30～11:30 松井千明						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 樹澤美香	KICK OUT 11:45～12:45 かおる	姿勢改善ヨガ 12:00～13:00 MAIMAI	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		ピラティス 13:00～14:00 神田晋吾	スタイルアップ パレエクスサイズ 13:00～14:00 宇山たわ	やさしいフローヨガ 13:15～13:45 1.3.5週 首藤瑞希 2.4週 MAIMAI	13:00
14:00		GGX 14:15～14:30		GGX 14:15～14:30		ヨガ 14:15～15:15 高野真利	リラクソロジー 14:00～15:00 首藤瑞希	14:00
15:00								15:00
16:00						エネルギーヨガ 15:30～16:30 高野真利	ピラティス 15:15～16:15 miyuki	16:00
18:30～のプログラム								
19:00								19:00
20:00	4-8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	7-9月期間限定クラス ナイトフローヨガ 19:30～20:30 SHIORI	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 20:45～21:45 yocchi	リラクソロジー 20:15～21:15 栗原ゆり	ヨガ 19:45～21:00 中島ゆり			21:00
22:00								22:00

FIA(一般社団法人 日本フィットネス産業協会)からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。全てのレッスンを強度の低いもの上がない穏やかなレッスンに変更させていただきます。\*人数制限は継続させていただきます。\*レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。\*過度な大声や、観衆の声だしはお控えいただきますようお願い致します。\*ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。

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。

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もっ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。体がたくても大丈夫！初め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
ふだん緊張や力み、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。ポールスターやベルト、ブロックなどを使い、基本的には座位(座って行うポーズ)をメインに行ってください。お一人お一人のその日の状態に合わせて強度や内容を決定しますので、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。深い呼吸と身体感覚に集中し、一つ一つのポーズの繋がりが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、健康をサポートしていきます。					
モーニングリラクソロジー	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
ゆったりとした勢いで進めつつのクラスです。緊張するポイントは無く、呼吸法からストレッチポーズ、フロー、ハランスポーズで自分を静かに見つめていきます。最後は呼吸で自律神経を整え、健やかな気持ちで午後に向かいます！ヨガははじめの方でも安心して受けて頂けます。					
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～途切れることなく、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、通常のヴィンヤサよりもゆとりとした流れで行ないますので、初心者の方にもオススメです。力強く、瞑想的で、連続的にアサナをとることで、集中力が高まり共に、深いリラクソ効果も得られます。					
エネルギーフローヨガ	★★～	-	初級～	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す。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！					
アシュタガヨガハーフプライマリー	★★～	-	初級～	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、強弱かつしなやかに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き合い、制限を突破していく基礎をつくるベーシックなクラス。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
自分の身体のクセを見つづながら、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く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れます。					
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。					
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良いプログラムです。					
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、声帯をピンポイントに鍛えて声にハリとツヤ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
身体の中でも骨盤まわりをほくし、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。リラクソしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
スタイルアップパレエクスサイズ	-	★～	初心者～	60分	ダンスコンディショニング・調整
クワッドパレで行うストレッチやエクササイズを元にフットでゆとりと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。特別な道具もありません。パレエの経験がなくても大丈夫です。パレエのような伸びのある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、簡単なパ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。パレエが普段使うストレッチ法や筋肉の鍛え方、日常で気をつける事等、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。					
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。ハンデで二の腕、背中スッキリ！！キックでウエストサイズ、コア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トレス発散！！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としたステップ、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチ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、ココロカラダがスッキリしましょう！					
<p>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)</p> <p>コンディショニング・調整系 (定員18名)</p> <p>ダンス系 (定員18名)</p> <p>アクティブ系 (定員18名)</p>					