

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE. STUDIO SCHEDULE 代々木公園PREMIUM 2021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)								
コロナ対策の為定員を12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ンディショニング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。								
8:00	ストレッチ&エクササイズ 7:20～7:40 J'ネオジムトレーナー	ストレッチ&エクササイズ 7:20～7:40 J'ネオジムトレーナー	朝ヨガ 7:45-8:30 長谷川たかはる		ストレッチ&エクササイズ 7:20～7:40 J'ネオジムトレーナー	Muscle release for my Pilates 苦手なマットピラティスの動きが、やりやすくなる為のクラスです。ヤマトボールを使って筋肉ほくほくします。	8:00	
10:00～11:00のプログラム								
10:00		8-11月期間限定クラス ヤマナポディローリング 10:30～11:30 KAORU	ヨガ ディアーリクセーション 10:15～11:30 n emu	モーニングリラクソロジー 10:30～11:30 三品茜	8-9月期間限定クラス 有料レッスン 9:30-10:00 神田晋吾	ピラティス 10:30～11:30 神田晋吾	アシタガヨガ ハーフプラマリー 10:30～11:45 TARO	10:00
11:00								11:00
12:00	ピラティス 11:45～12:45 chisato	ヨガ 11:45～12:45 Yuni	ピラティス& 背骨ストレッチ 11:45～12:45 峰本春菜	G/ワーヨガ 11:45～12:45 淵上亜美	骨盤ストレッチ 11:45～12:45 榎澤美香	マーシャル コンディショニング 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	やさしいヴィンヤサヨガ 13:00～14:00 ch o m o	姿勢改善ヨガ 13:00～14:00 MAIMAI	ヤマナポディローリング 13:00～14:00 桜音れい	ヤマナポディローリング 13:00～14:00 神田晋吾	トータル筋力ワークアウト 13:00～14:00 KATSUO	姿勢改善ヨガ 12:30～13:30 MAIMAI	13:00
14:00		8-11月期間限定クラス GGX 14:15～14:30	GGXクラスではゴールドジム トレーナーがご参加者様に 合わせトレーニングやストレッチ を行います。初めてスタジオ プログラムにご参加の方が いつでも参加していただく 出来る方まで気軽にご参加 可能なクラスです！	GGX 14:15～14:30		ヨガ 14:15～15:15 高野真利	リラクソロジー 13:45～14:45 首藤瑞希	14:00
15:00						ピラティス 15:00～16:00 miyuki		15:00
16:00						リラクソロジー 15:30～16:30 Yuni		16:00
18:30～のプログラム								
19:00	8-11月期間限定クラス ナイトフローヨガ 19:15～20:05 首藤瑞希	ピラティス 19:30～20:30 神田晋吾	ナイトフローヨガ 19:30～20:30 SHIORI	8-12月期間限定クラス 姿勢改善エクササイズ・ ストレッチ 19:15～20:15 KATSUO	ヨガ 19:45～21:00 中島ゆり	火曜 13:00～14:00 やさしいヴィンヤサヨガ 担当: ch o m o 一つの呼吸、一つの動作を乗せ連続的な動き、アーサナ(ポーズ)をとるフロースタイルのヨガです。通常のヴィンヤサヨガよりもゆつりと流れていきますので、初心者の方にもオススメです。呼吸の音と流れる動きに意識を向けることで、ダイナミックな動きをしながら心は落ち着き、脳はリラックスした状態を保ちます。流れと動きが一致し"動く瞑想状態"に入り、心身の調和(バランス)をとります。	19:00	
20:00	トレーニングヨガ 20:15～21:15 首藤瑞希			9-12月期間限定クラス リラクソロジー 20:25～21:25 栗原ゆり		月、火、金曜 ストレッチ&エクササイズ 7:20～7:40 担当: ゴールドジムトレーナー 顔からストレッチすることで血流アップ！1日は有意義に過ごませんか？	20:00	
21:00		ヨガ 20:45～21:45 MAIMAI	ボディメンテナンス 20:40～21:40 yocchi			土曜 トータル筋力ワークアウト 13:00～14:00 担当: KATSUO いゆるお腹の筋力から体幹トレーニングまで完全網羅！腹筋を鍛えるコツ、使うコツをおさえて、理想のお腹をめざしましょう。	21:00	
心身のバランスを整える為に交感神経と副交感神経のバランスを取る事が大切！リラクソロジーで整えますよ！								
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から順に徐々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、観客の声は控えさせて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。								
21:30 CLOSE				19:00 CLOSE				

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な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！初めての方も安心してご参加ください。					
ヨガ(ディープリラクセーション)	☆～	-	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く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、基本的に足位(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。					
リラクソロジー	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
疲労やストレスで緊張した心と身体をリラクセ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。レッスンが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。					
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を流れる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、案に働き続ける思考を静め、身体の緊張を和らげます。心と身体のバランスを整え、健康のサポートをさせていただきます。					
モーニングリラクソロジー	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
ゆったりとした朝一番にぴったりのクラスです。緊張のポイントは無く、呼吸法からストレッチポーズ、フロー、バ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！ヨガがはじめての方も安心して受けて頂けます。					
アキタカ「30」フルプライズ	☆～	-	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、強靭かつしなやかに柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
やさしいヴィンヤサヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
一つの呼吸に、一つの動作を乗せ連続的な動き、アーサナ(ポーズ)をとるフロースタイルのヨガです。通常のヴィンヤサヨガよりもゆつりと流れていきますので、初心者の方にもオススメです。呼吸の音と流れる動きに意識を向けることで、ダイナミックな動きをしながら心は落ち着き、脳はリラックスした状態を保ちます。流れと動きが一致し"動く瞑想状態"に入り、心身の調和(バランス)をとります。					
G/ワーヨガ	☆☆～	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸に合わせて繰り返されるように動く中で、身体とココロの軸を強く、そしてしなやかに整えていきます。太陽礼拝がベースとなり、運動量は少し多くなりますが、終盤はその温まった身体をしっかりとクールダウンさせて、心地よいシャワーサナードでリフレッシュしましょう。					
トレーニングヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
肩こり腰痛、ゆがみを気にされている方にオススメです。体幹主導でしっかりと動いていきましょう！後半はリラックス出来るアーサナも多く取り入れますので、初心者の方も是非ご参加ください。					
姿勢改善ヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
自分の身体の穴を見つけてながら、美しい姿勢に必要な筋肉を育てていきます。丸くならない肩、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頂けます。					
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。					
ピラティス&背骨ストレッチ	-	☆～	初心者～	60分	コンディショニング・調整
ピラティスから得る正しい資格を意識して体幹や背骨を整えていき、背骨周りの筋力とそれに伴う臓器の引き上げにアプローチをかけるストレッチです。横隔膜を使った呼吸で身体をリラックス状態から背骨を伸ばしてゆきます。姿勢改善をされたら、疲れが溜まった方が効果が表れます					
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。					
ヤマナポディローリング	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング・調整
YBR®は年齢や身体の状態に関わらず誰もがいつまでも継続できるとも強力なセルフケア。身体にある全てのパーツ(筋肉や内臓など)を元の位置に戻し、本来の動きを取り戻して頂けます。					
トータル筋力ワークアウト	☆～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
いゆるお腹の筋力から体幹トレーニングまで完全網羅！腹筋を鍛えるコツ、使うコツをおさえて、理想のお腹をめざしましょう。					
姿勢改善エクササイズ・ストレッチ	☆～	-	ALL	60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。					
ボディメンテナンス	☆～	-	ALL	60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、メンテナンスをさせていただきます。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繋がります。					
マーシャルコンディショニング	☆～	☆～	初心者～	60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。クラスの後半では音楽に合わせて動きますので、楽しく汗をかき、ストレスを分散する事が出来ます。					
ZUMBA	☆☆～	☆～	ALL	55分～	セミプロレオ
ラン系音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					