CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 代々木公園PREMIUM 2026年11月～

GOLD'S GROUP EXERCISE

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 9:30～10:15 HINACO	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（ﾊﾟｰｱｽﾃｨｴ） 10:15～11:15 宮嶋文弥子	Gパワーヨガ 10:30～11:30 HINACO	ハタヨガ（ベーシック） 10:15～11:30 ｎｅｍｕ	～3月期間限定クラス モーニングヨガ 10:30～11:30 EMIANA	～3月期間限定クラス モーニングヨガ 10:30～11:30 ｔａｏ	骨盤エクササイズ 10:30～11:30 吉川温子	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 10:00～11:15 ＴＡＲＯ
11:00 ヨガ 11:30～12:30 Shuno	YAMUNAボールで整える ～身体を整えて癒そう～ リラックスした身体に! 11:40～12:40 KEIKO ◀トレーニング九た後の身体を整える ◀トレーニング前の身体を準備する身体の柔軟性、関節の可動域がup、怪我をしにくい方向に整えてくれるメソッドです。	～3月期間限定クラス ピラティス 11:45～12:45 福田あけみ	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 樹澤美香	～11月期間限定クラス フローヨガ 11:45～12:45 Yoshiko	柔軟性アップ＆体幹強化（ﾊﾟｰｱｽﾃｨｴ） 11:30～12:30 宮嶋文弥子
12:00 ～12月期間限定クラス リラックスフローヨガ 12:40-13:40 Shuno ※9-12月長期代行				GGX腹筋ワレワレ 13:00～13:30岩本	ボディーメンテナンス 13:00～13:45 SHIORI	ヨガ 12:45～13:45 MAIMAI
13:00 ↑ 1月～ 12:45～13:45 高野真利 予定					ヨガ 14:00～15:00 SHIORI	リラックスヨガ 14:00～15:00 Asha
14:00					リラックスヨガ 15:15～16:15 小坂奈々	
15:00						
16:00	18：30～のプログラム					20:00 CLOSE
19:00 歪み改善リカバリー 19:05～20:05 湯浅まゆ	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	体幹エクササイズ・ストレッチ 19:10～20:10 篠原律子	ヨガ 19:45～20:45 SAYAKA		
20:00 アロマヨガ 20:15～21:30 ｔａｏ	ヨガ 20:30～21:30 MAIMAI	ボディメンテナンス 20:40～21:25 SHIORI	リラックスヨガ 20:20～21:20 Yoshiko			
21:00					21:30 CLOSE	19:00 CLOSE
22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		

・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

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、深いリリラッ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、毎日をもっと豊かにします。					
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ないます。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。					
リラックスヨガ	☆～	-	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ゼ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。					
リラックスフローヨガ	☆～	-	ALL	６０分	ヨガ
太陽礼拝やベーシックポーズを中心に、呼吸に合わせて動いていくクラスです。アーサナについてのベーシックな知識をお伝えしていくので、アライメントを正しく学び、ヨガを深めたい方にオススメのクラスです。また、丁寧なほぐしからスタートし、体を温めて動いていきますのでヨガに慣れていない方も安心してご参加頂けます。					
ｱｼｭﾀﾝｶﾞﾖｶﾞﾊｰﾌﾌﾟﾗｲﾏﾘｰ	☆☆～	-	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。					
姿勢改善ヨガ	☆～	-	ALL	６０分～	ヨガ
自分の身体のクセを見つけながら、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。					
骨盤調整ヨガ	☆～	-	ALL	６０分～	ヨガ
骨盤の歪みは腳や背中、顔など全身の歪み、頭痛や便秘、更年期症状など様々なトラブルの原因に。骨盤周辺の筋肉にアプローチし、本来の位置へ導き「不調の改善」「基礎代謝up」「美姿勢」を取り戻していきましょう。					
Ｇパワーヨガ	☆☆～	-	ALL	６０分	ヨガ
呼吸に合わせて繰り返し流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クールダウンさせて、心地よいシャバーサナでリフレッシュしましょう					
フローヨガ	☆～	-	ALL	６０分～	ヨガ
呼吸の流れに沿ったポーズをゆったりと連続的に行っていくヨガです。始めての方でも安心してご参加ください。					
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。					
アロマヨガ	☆～	-	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テラピー。香りの力で脳や身体をリラックスさせ、深い呼吸と共に、気候や体調の不調に合わせてアーサナを取って行きます。アロマの香りとヨガでリラックス、そしてリフレッシュしていきましょう。					
ストレッチヨガ	☆～	-	ALL	６０分～	ヨガ
身体の硬さをゆるめて、軸となるインナーマッスルに働きかけながら体幹を安定させ、軽く動きやすい体作りを目指します。ヨガ初心者の方から上級者の方まで安全にヨガのポーズを深めることができるクラスです。ぜひ、身体の変化を観察しながら動きましょう！					
セロトニンヨガ🆕	☆～	-	ALL	６０分～	ヨガ
幸せホルモンと呼ばれるセロトニンと、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールの抑制を目的とした、自律神経を整え呼吸が深まるクラス。主に、ストレスを感じやすい方やリフレッシュしたい方、血糖値を安定させたい方におすすめです。					
ハタヨガ（ベーシック）	☆～	☆～	ALL	60分～	ヨガ
身体を動かすヨガは"ハタヨガ"と呼ばれ、Ha =太陽 Tha = 月 を意味し、相反するエネルギーに調和をもたらし、私たちの身体と心のインバランスを整えていきます。このクラスでは普段良く分からずに行っているポーズの解説を詳しく行っていきます。					
◆コンディショニング系　効果：疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がり、毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。					
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。					
YAMUNAボールで整える	☆～	-	ALL	６０分	コンディショニング・調整
身体の柔軟性、関節の可動域がup、怪我をしにくい方向に整えてくれるメソッドです。トレーニング前の身体を準備する、トレーニングした後の身体を整える、どなたでもご参加いただけます。					
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。					
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。					
骨盤エクササイズ	☆～	-	ALL	６０分	コンディショニング・調整
骨盤を支えるインナーマッスルを鍛えることで骨盤を正しい位置に戻し、体幹の安定やスタイルアップ、姿勢改善を目指します。 また骨盤周辺の筋肉をほぐすことで、血行やリンパの流れを改善し、冷えやむくみの解消にも効果があります。					
関節と筋肉の歪み改善リカバリー	★～	-	ALL	60分～	調整・コンディショニング
脱力と揺らぎを関節に伝えながら、骨配列や身体の軸、節々の動きを整えていくクラス。ご高齢の方からアスリートまで、関節や筋肉の動きを引き出したい全ての方へ。					
柔軟性アップ＆体幹強化（ﾊﾟｰｱｽﾃｨｴ）	☆～	-	ALL	６０分	コンディショニング・調整
パー・アスティエとは、フランス発祥のフロアー・バーというジャンルのオリジナルメソッド！音楽に合わせ踊るようにエクササイズをする中で、柔軟性、筋力、バランス感覚を高めていきます！床に座ったり寝た姿勢で行うのでどなたでも無理なくご参加していただけます。バレエやスポーツのパフォーマンスアップはもちろん！健康の為に身体を動かしたい方、肩こり解消やダイエットなどにもオススメです！					
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、メンテナンスをしていきます。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。					
◆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。					
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行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、ストレスを発散する事が出来ます。					