GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 南青山東京 2026年12月

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
	7：00 OPEN						9:00 OPEN
8:00		朝ヨガ 7:15〜8:15 ikuko ☆ 【※途中入退室可】		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 7:30〜9:00		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 7:30〜9:00	
9:00			HOT 温・アンチエイジングヨガ 9:30〜10:30 mico ☆☆ WOMEN		SEMI HOT 温・Sculpt Core Control 9:45〜10:45 Arisa ☆☆ WOMEN	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 9:30〜10:45 TARO ☆☆☆	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 9:30〜10:30
10:00	HOT 温・ボディアジャスト 9:45〜10:45 坂下千景 ☆	Shoes ダンスエクササイズ K-POP & J-POP 9:45〜10:45 IZU ☆☆		美姿勢コンディショニング 9:45〜10:45 笹峯愛 ☆☆			
11:00	HOT 温・美脚ストレッチ 11:00〜12:00 Kayano ☆	ピラティス 11:00〜12:00 ayaka ☆☆	コアヴィンヤサヨガ 11:00〜12:00 KUNA ☆☆	(1.3.5週) アナトミック骨盤ヨガ (2.4週) パワーヨガ 11:00〜12:00 Satomi ☆☆☆	SEMI HOT 温・ヨガ 11:00〜12:00 ちほ ☆	定員16名 ジャイロキネシス® 11:00〜12:00 マキコ ☆	アシュタンガヨガ60 11:00〜12:00 Asha ☆☆
12:00			Shoes 岡部友監修 POWER HIPNESS 12:10〜13:00 有料 ¥550・予約不要 WOMEN				
13:00	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 13:00〜15:30	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 12:30〜14:15		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 12:30〜17:00	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 13:00〜16:30	ハタヨガ 12:30〜13:45 nemu ☆☆☆	(1.3.5週) ハタヨガアクティブ 12:30〜13:30 関根英人 ☆☆☆ (2.4週はお休み)
14:00						(1.3.5週) BORN TO YOG Aki ☆☆☆ (2.4週) ヴィンヤサヨガ CAORI ☆☆ 14:00〜15:15	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 14:00〜15:00
15:00		ヴィンヤサヨガ 14:45〜15:45 吉橋扶実子 ☆☆	ボディコントロールヨガ 14:30〜15:30 SHIORI ☆☆				
16:00	ヴィンヤサフロー 16:00〜17:15 山口陽平 ☆☆☆	リラックスフローヨガ 16:00〜17:00 今井祐子 ☆☆	陰ヨガ 15:45〜16:45 高西由貴子 ☆			柔軟性向上ヨガ 15:30〜16:30 臼居実優 ☆	SEMI HOT (1.3.5週) 温・ボディバランスヨガ Chiharu ☆☆ (2.4週) 温・ボディメイクヨガ komomo ☆☆ 16:00〜17:00
17:00					ヴィンヤサヨガ 17:00〜18:00 SHUNO ☆☆☆		HOT 温・リラックスヨガ 17:15〜18:15 まな美 ☆
18:00		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 17:30〜18:45	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 17:15〜18:30	ヤムナボディローリング 17:30〜18:30 清水杏菜 ☆		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 17:00〜22:30	
19:00	SEMI HOT 温・ピラティス 19:00〜20:00 洪仁順 ☆☆	ヨガ 19:15〜20:15 北川京信 ☆☆☆	IGNITE FIT 19:00〜20:00 Mito Rie ☆☆☆	Night Flow Yoga 19:00〜20:00 tao ☆☆	陰ヨガ 19:00〜20:00 小坂奈々 ☆		
20:00	HOT 温・パワーヴィンヤサフロー 20:15〜21:15 mico ☆☆☆	ハタヨガ 20:30〜21:30 関根英人 ☆☆	ボディケアストレッチ 20:15〜21:15 Kazusa ☆	Sleep Wellness Yoga 20:15〜21:15 tao ☆	アナトミックコンディション 20:15〜21:15 空平 ☆		20：00 CLOSE
21:00						HOT …室温37℃前後、湿度60%前後で行ないます。 SEMI HOT …室温33℃前後、湿度50%前後で行ないます。 ※体調の優れない方のご参加はご遠慮下さい。 ※ご参加の際はレンタルタオルをマットの上に敷いてご参加下さい。	
22:00							
23:00	23：00 CLOSE						

今月の休館日

12月21日(月)・31日（木）

ヨガ	コンディショニング	ダンス	ホット	パワーヒップネス

WOMEN 女性限定

代行情報はこちら

Level ☆：初心者向け ☆☆：初心者〜中級者向け ☆☆☆：中級者〜上級者向け

※祝日も通常通りのスケジュールとなります。
※スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。
※レッスン時間を5分以上過ぎてからの入退室はご遠慮ください。（朝ヨガを除く）
※スタジオの空き時間はレンタルスタジオとしても貸し出し可能です。（¥4,400〜/1h、¥2,200/30min）

南青山東京店　スタジオプログラム案内

クラス名	内容
ヨガ	
朝ヨガ	朝一番の体を目覚めさせるように、呼吸と共に気持ちよく全身を伸ばします。快適な1日の始まりに！
陰ヨガ	体を緩め、ポーズを数分間じっくりとアプローチすることで体内のエネルギーを深部から整え滋養
アナトミック骨盤ヨガ	骨盤にフォーカスしながら解剖学的に分析されたポーズをとり、心身の不調改善、予防を目指しましょう
ハタヨガ	アライメントを整えながら大きく筋肉を使います。後半はクールダウンも行うので夜にピッタリです
ハタヨガアクティブ	アライメントを整えチャレンジングなポーズに取り組みます。しっかり体を動かしたい方にオススメ
パワーヨガ	筋肉に適度な負荷を与え、心身共に強化。運動量が多いヨガが好きな人にオススメです
リラックスフローヨガ	呼吸法とゆったりしたペースで動きます。自律神経を整え心身共にリラックスを目指します
ヴィンヤサヨガ	アサナと呼吸を同調させ、流れるように動きを連続するヨガです。たっぷり動きたい方にオススメです
Night Flow Yoga	ゆったりと伸びやかに動いて全身をリセットし、心地の良い爽快感に導くヴィンヤサクラス
Sleep Wellness Yoga	ポールやブロック、ストラップ等を使用しながら全身をリリースし脳の休息と睡眠の質を促します
コアヴィンヤサヨガ	ヴィンヤサに体幹をプラス。楽しく動きながら汗もかけるアクティブなヨガです。体を引き締めます
アシュタンガヨガ	太陽礼拝を基本に立位、座位などの決められたポーズから構成。歴史と伝統のあるヨガです
パワーヴィンヤサフロー	アクティブにポーズを繋げ連続的に動きます。脂肪燃焼、デトックス、ストレス解消に効果的です
ボディコントロールヨガ	ポールで筋膜をほぐし体幹強化、モビリティ向上、ヨガを組み合わせ機能的に動ける身体をつくります
ヴィンヤサフロー	太陽礼拝を用いて、少しずつ全身にエネルギーを循環させ、ダイナミックなアーサナフローへ繋ぎます
ボディメイクヨガ	基本的なヨガのポーズをしっかり取ることで体幹強化、全身の引き締めに効果的です
ボディバランスヨガ	呼吸とポーズで全身を動かし、姿勢や身体のバランスを整えます。心身のリフレッシュにオススメ
BORN TO YOG	太陽礼拝から始まり基本ポーズから逆転、後屈などアドバンスにもチャレンジ。できなくても楽しめます
柔軟性向上ヨガ	ハタヨガをベースにアライメント（姿勢・骨の配置）を整えながら無理なく柔軟性を高めます
アンチエイジングヨガ	呼吸とポーズで全身の血流UPにより細胞の活性化、ホルモンバランスを整えます。発汗で毒素を排泄
アナトミックコンディション	身体の構造に基づき全身に血液を促すフローと深いリラックス効果を実感できるクラス
IGNITE FIT	ヨガと筋力トレーニングと有酸素の要素を組み合わせた斬新なスタイルのヨガ。運動量が多めです
コンディショニング・その他	
ヤムナボディローリング	ボールに体重をかけ骨や筋肉を刺激。骨格や筋肉をあるべき場所へ戻し、本来の美しさを取り戻します
ボディアジャスト	前後左右ねじりなどの自然動作を中心に、気持ちよく体を動かして平衡感覚、筋力バランスを整えます
ピラティス	姿勢を改善してインナーマッスルを使いながらバランスよく筋肉を鍛えるためのエクササイズ
美脚ストレッチ	簡単なトレーニングとストレッチを組み合わせ脚のむくみ、歪みを改善。美しい脚を目指します
ボディケアストレッチ	ストレッチポールを使い凝り固まった体をほぐします。ストレスを溜め込まない心身づくりに
美姿勢コンディショニング	呼吸を味方に背骨から美姿勢を作る！第二の骨格筋膜調整も行う動きでしなやかで力強い体を作ります
ジャイロキネシス®	螺旋に流れる動きと呼吸で心身を整え美しく鍛える椅子を使用したトレーニングエクササイズ
ダンスエクササイズ Shoes	曲に合わせてリズムに乗りながら有酸素運動を楽しみます。振付とエクササイズの両方を行います
POWER HIPNESS Shoes	グルーツバンドを使い音楽に合わせお尻を鍛えていくクラスです。ボディメイクや腰痛予防にも効果的
Sculpt Core Control	引き締め×体幹を組み合わせ、整えながら軽やかに疲れにくい動ける身体をつくるトータルボディクラス