

2025年1月

1月のテーマ
“サンカルパ2025”

サンカルパは、自分の人生を通じて達成したい大きな目標（大願）のことで、その目標を想起しやすい言葉やイメージなどを設定して、その言葉を心の中で唱えたり、イメージを意識したり、瞑想したりすることで、目標に近づくために自身の中に目標を浸透させていくヨガの手法です。サンカルパの方法を使って、新しい年のはじめに目標を定め、その目標をいつでもどこでもイメージできるマジックワードやイメージをつくり、目標をいつでも忘れずに意識して近づいていくことに1年を通じてトライしてみましょう。



営業時間 【月曜・水曜】 9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) 定休日 毎週火曜日
【木曜】 9:00~12:00、15:30~21:00 (12:00~15:30は閉館)
【金曜】 9:00~12:00 (12:00以降は閉館)
【土曜】 8:00~16:15 【日曜】 8:45~16:45 【祝日】 9:00~レッスン終了30分後閉館

特別プログラム 時間変更・NEWプログラム 代行

Table with columns for days of the week (月, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for STUDIO, BT ONLINE, OUTDOOR FITNESS, and KIDS. It lists various yoga and fitness classes with times and instructors.



年末年始休業のご案内
greenerでは年末年始を迎えるにあたり、下記の通り休業日を設けさせていただくこととなりました。
【臨時休業】
2024年12月15日(日) 臨時休業
【年末年始休業日】
2024年12月30日(月)~2025年1月4日(土)
会員様にはご迷惑をおかけし申し訳ございませんが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
皆様と共に過ごせたこの一年をとても嬉しく感じております。
2025年も引き続き、greenerをご愛顧賜りますようお願い申し上げます

1月特別プログラムのご案内
• 1/16(木) 19:30~20:30 Night Trip ピクニックラン (★3) /アッキー
• 1/17(金) 10:45~11:45 お寺でクリスタルポウルヨガ (★2) /辰巳浩世
• 1/29(水) 10:30~11:30 背中をほぐすストレッチヨガ (★1~2) /Yukiko
• 1/29(水) 19:30~20:30 呼吸を深めるデトックスフロー (★4) /Yukiko

○プログラムのご参加は18歳以上(高校生不可)が対象となります。(KIDSプログラムは除く)
○スタジオプログラムは、ご予約なしでも参加できますが、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員20名)
○ウォークやランニングプログラムは、天候によっては中止になる場合がございます。その際は中止のお知らせをメールにてご連絡いたします。