

2025年4月

4月のテーマ
"しなやかな背骨"

春のデトックスが終わるこの時期は、硬く閉じていたお花のツボミが柔らかく開いてくるように、私たちの身体もリセットされた状態です。体の声に耳を傾けて、できるだけ緊張を解き放ち、常に相反する2方向に動くしなやかな背骨とその動きを支える骨盤に意識を向けて見ましょう。背骨のしなやかさは、すべての動きの基本です。しなやかなカラダとマインドで春を満喫しましょう。



プログラムスケジュール

営業時間 【月曜】9:00~12:00、15:20~21:00 (12:00~15:20は閉館) 【水曜】9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) 【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~レッスンを終了30分後閉店
定休日 毎週火曜日

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 program types (STUDIO, BT ONLINE, OUTDOOR FITNESS, KIDS). Each cell contains program names, times, and instructors.

4月特別プログラムのご案内
日頃よりgreenerをご愛顧いただきありがとうございます。
4月をもちまして、greenerがオープンして6周年を迎えます！
これらもついに足を運んでくださった皆さまのおかげです。
オープン6周年の感謝の気持ちを込めて、4月24日(木)~4月30日(水)期間、
全プログラムを特別レッスンで開催いたします！
※この期間、都度会員様(2回券)、体験の方は受講対象外とさせていただきます。
4/26(土) 10:00~14:00 野菜マルシェ開催します！
greenerの6周年を皆さんと一緒に盛り上げましょう！！

4月特別プログラムのご案内
・4/24(木) 9:15~10:15 骨盤底筋エクササイズとヨガポーズの安定 (★2~3) /ユウコ
・4/24(木) 10:30~11:30 胸椎を動かすキャット&カウ (★2) /カズ
・4/24(木) 19:30~20:30 みんなでディスコト (★3) /ueno
・4/24(木) 19:30~20:30 春のピクニックRUN (★3) /アッキー
・4/25(金) 9:15~10:15 スローフローヨガ (★2) /NAMIKO
・4/25(金) 10:30~11:30 クリスタルボールヨガ (★2) /辰巳浩世
・4/26(土) 8:15~ 9:15 ヨガとチャクラ (★2) /ユウコ
・4/26(土) 9:30~10:30 ボールピラティス (★3) /りょうこ
・4/26(土) 10:45~11:45 身体と心を整える！ハタヨガ&歌うヨガ (★2) /hisae
・4/27(日) 9:00~10:00 core yoga (★4) /mayuco
・4/27(日) 10:15~11:30 yin yoga (★1) /mayuco
・4/27(日) 11:45~12:45 ジェントルフローヨガ (★1~2) /Mami
・4/28(月) 9:15~10:15 ハタヨガアドバンス (★5) /Ayaka
・4/28(月) 10:30~11:30 呼吸と心 (★1) /栗山香子
・4/28(月) 19:30~20:30 ヨガピス〜太陽礼拝編 (★3) /KEIKO
・4/30(水) 9:15~10:15 背骨を動かすピラティス (★1~2) /りょうこ
・4/30(水) 10:30~11:30 やさしいフローヨガ (★2~3) /Kanao
・4/30(水) 19:30~20:30 股関節をほぐすヨガ (★1~2) /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。