2025年6月
プログラムスケジュール

greener
YOGA | DANCE

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

	月	水	木	金	土	日
						1
STUDIO						ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuoo フローヨガ 10:15 11:30 mayuoo アロマリラックスヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE						ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
	2	4	5	6	7	8
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&スロービラティス 9:15 10:15 りょうこ リラックスヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO 猫背改善ヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuoo フローヨガ 10:15 11:30 mayuoo アロマリラックスヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE				きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS			5 senses Run（苦しくないランニング） 19:30 20:30 アッキー			
KIDS	K-POPダンス（MIX song）【小学生】 15:50 16:50 さーや K-POPダンス（BOYS song）【小学生】 17:00 18:00 Kotona K-POPダンス（MIX song）【中学生】 18:10 19:10 さーや	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 ORI HIP HOPダンス【中学生】 18:10 19:10 NAOKO	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス（入門・初級）【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス（中級）【小学生】 18:10 19:10 ueno		K-POPダンス（MIX song）【小学生】 12:15 13:15 NAOKO K-POPダンス（BOYS song）【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス（入門）【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス（入門）【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス（初級）【小学生】 15:15 16:15 kaori
	9	11	12	13	14	15
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&スロービラティス 9:15 10:15 りょうこ リラックスヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuoo フローヨガ 10:15 11:30 mayuoo アロマリラックスヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE				きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe	ナチュラルフロー 11:30 12:15 高畑ひろこ
OUTDOOR FITNESS			5 senses Run（疲れないランニング） 19:30 20:30 アッキー			
KIDS	K-POPダンス（MIX song）【小学生】 15:50 16:50 さーや K-POPダンス（BOYS song）【小学生】 17:00 18:00 Kotona K-POPダンス（MIX song）【中学生】 18:10 19:10 さーや	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 ORI HIP HOPダンス【中学生】 18:10 19:10 NAOKO	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス（入門・初級）【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス（中級）【小学生】 18:10 19:10 ueno		K-POPダンス（MIX song）【小学生】 12:15 13:15 NAOKO K-POPダンス（BOYS song）【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス（入門）【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス（入門）【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス（初級）【小学生】 15:15 16:15 kaori
	16	18	19	20	21	22
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&スロービラティス 9:15 10:15 りょうこ リラックスヨガ 10:30 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuoo フローヨガ 10:15 11:30 mayuoo アロマリラックスヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE				きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS			5 senses Run（遠くなるランニング） 19:30 20:30 アッキー			
KIDS	K-POPダンス（MIX song）【小学生】 15:50 16:50 さーや K-POPダンス（BOYS song）【小学生】 17:00 18:00 Kotona K-POPダンス（MIX song）【中学生】 18:10 19:10 さーや	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 ORI HIP HOPダンス【中学生】 18:10 19:10 NAOKO	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス（入門・初級）【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス（中級）【小学生】 18:10 19:10 ueno		K-POPダンス（MIX song）【小学生】 12:15 13:15 NAOKO K-POPダンス（BOYS song）【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス（入門）【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス（入門）【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス（初級）【小学生】 15:15 16:15 kaori
	23	25	26	27	28	29
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	ストレッチ&スロービラティス 9:15 10:15 りょうこ リラックスヨガ 10:30 11:30 Kanako 基本のパワーヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人のHIP HOP！超入門 19:30 20:30 かずと	オープンハートヨガ 9:15 10:15 辰巳浩世 アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を整える！ハタヨガ&歌うヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuoo フローヨガ 10:15 11:30 mayuoo アロマリラックスヨガ 11:45 12:45 Mami
BT ONLINE				きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe	
OUTDOOR FITNESS			5 senses Run（楽しくなるランニング） 19:30 20:30 アッキー		6月28日(土)10:00～14:00 マルシェ	
KIDS	K-POPダンス（MIX song）【小学生】 15:50 16:50 さーや K-POPダンス（BOYS song）【小学生】 17:00 18:00 Kotona K-POPダンス（MIX song）【中学生】 18:10 19:10 さーや	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 ORI HIP HOPダンス【中学生】 18:10 19:10 NAOKO			K-POPダンス（MIX song）【小学生】 12:15 13:15 NAOKO K-POPダンス（BOYS song）【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス（入門）【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス（入門）【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス（初級）【小学生】 15:15 16:15 kaori
	30					
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:30 Ayaka ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO					
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						

6月特別プログラムのご案内

- 6/6(金) 10：30～11：30 猫背改善ヨガ（★3） / 辰巳浩世
- 6/25(水) 19：30～20：30 基本のパワーヨガ（★3） / Yukiko
- 6/28(土) 10：45～11：45 身体と心を整える！ハタヨガ&歌うヨガ（★2） / hisae

○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連絡いたします。