

# 2019年7月 プログラムスケジュール

7月のテーマ  
"Strong  
&Flexible"

これらが暑さの本番です。この時期は筋力をつけておくことで、猛暑に対応できる体を作りましょう。コアを鍛えて、しっかりストレッチをして筋肉をリラックスさせることで、夏バテしづらい体を！  
筋肉は、心を衰えと言われています。強くて、しなやかな筋肉で、ココロもカラダもしなやかに強く、夏を楽しみましょう！



営業時間 【平日】 9:00~22:00 18:00 【土曜・祝日】 8:30~18:00 【日曜】 7:00~ 定休 毎週火曜日

	月	水	木	金	土	日	
	1	3	4	5	6	7	
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 11:45 黒山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子 姿勢改善ピラティス 19:15 20:15 Kei マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	エナジー・フロー 9:15 10:15 【代行】 リラックスヨガ 10:30 11:45 アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 ハタヨガ&リラックス 20:30 21:30	森田実乃 9:15 10:15 ユウコ 10:30 11:45 Cocomi 12:00 13:00 Misako 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30	リラクspfロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ペルヴィック (骨盤) ヨガ 12:00 13:00 カズ スローフロー 19:15 20:15 Sonoko こころとからだのヨガ 20:30 21:30 Sonoko	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ハタヨガベーシック 10:30 11:45 Ori アシュタナヨガビギナー 12:00 13:00 Ori 筋膜ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 ユウコ 【代行】 やさしいピラティス 10:15 11:15 デトックスフロー 11:30 12:45 Cocomi リフレッシュヨガ 13:00 14:15 Cocomi リラクspfヨガ 14:30 15:45 Saki	モーニングピラティス 7:30 8:30 GAYA シェイプアップヨガ 8:45 10:00 GAYA ハタヨガベーシック 10:15 11:30 Mami パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクspfヨガ 13:15 14:30 Mami ウォーク&ラン 8:00 9:00 小野塚
BOULDERING					初心者ボルダリング 19:15 20:15 ユウコ 親子ボルダリング体験 10:30 11:30 ユウコ		
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	フォームチェック&ラン (スロー30) 19:00 20:00 三野賢文			【代行】 ウォーク&ラン 10:30 11:30 小野塚		
KIDS		KIDSアフォーニースクール (3才) 17:00 18:00 萩原優子					
	8	10	11	12	13	14	
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 11:45 黒山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子 姿勢改善ピラティス 19:15 20:15 Kei マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	エナジー・フロー 9:15 10:15 リラクspfヨガ 10:30 11:45 アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 ハタヨガ&リラックス 20:30 21:30	藤田真弓 9:15 10:15 Kanako 10:30 11:45 Cocomi 12:00 13:00 Misako 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30	リラクspfロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ペルヴィック (骨盤) ヨガ 12:00 13:00 カズ スローフロー 19:15 20:15 Sonoko こころとからだのヨガ 20:30 21:30 Sonoko	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 【代行】 ハタヨガベーシック 10:30 11:45 アシュタナヨガビギナー 12:00 13:00 ユウコ 筋膜ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ デトックスフロー 11:30 12:45 Cocomi リフレッシュヨガ 13:00 14:15 Cocomi リラクspfヨガ 14:30 15:45 Saki	モーニングピラティス 7:30 8:30 GAYA シェイプアップヨガ 8:45 10:00 GAYA ハタヨガベーシック 10:15 11:30 Mami パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクspfヨガ 13:15 14:30 Mami
BOULDERING					初心者ボルダリング 19:15 20:15 ユウコ 親子ボルダリング体験 10:30 11:30 ユウコ		
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	フォームチェック&ラン (スロー30) 19:00 20:00 三野賢文			ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI		
KIDS		KIDSアフォーニースクール (かっこ) 17:00 18:00 三野賢文					
	15	17	18	19	20	21	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Ayaka エナジーフロー 10:15 11:15 Ayaka リストラティブ&リラクspf 11:30 12:45 Ayaka マインドフルネスヨガ 13:00 14:15 Mari ゆるめるヨガ 14:30 15:45 黒山香子	エナジー・フロー 9:15 10:15 リラクspfヨガ 10:30 11:45 アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 ハタヨガ&リラックス 20:30 21:30	藤田真弓 9:15 10:15 Kanako 10:30 11:45 Cocomi 12:00 13:00 Misako 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30	リラクspfロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ペルヴィック (骨盤) ヨガ 12:00 13:00 カズ スローフロー 19:15 20:15 Sonoko こころとからだのヨガ 20:30 21:30 Sonoko	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ハタヨガベーシック 10:30 11:45 Ori アシュタナヨガビギナー 12:00 13:00 Ori 筋膜ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ デトックスフロー 11:15 12:45 Cocomi リフレッシュヨガ 12:15 14:15 Cocomi リラクspfヨガ 13:15 15:45 Saki	モーニングピラティス 7:30 8:30 GAYA シェイプアップヨガ 8:45 10:00 GAYA 【代行】 ハタヨガベーシック 10:15 11:30 Ori パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクspfヨガ 13:15 14:30 Mami ウォーク&ラン 8:00 9:00 小野塚
BOULDERING					初心者ボルダリング 19:15 20:15 ユウコ 親子ボルダリング体験 14:15 11:30 ユウコ		
OUTDOOR		フォームチェック&ラン (スロー30) 19:00 20:00 三野賢文			ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI		
KIDS		KIDSアフォーニースクール (かっこ) 17:00 18:00 三野賢文					
	22	24	25	26	27	28	
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 11:45 黒山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子 姿勢改善ピラティス 19:15 20:15 Kei マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	グッドモーニングヨガ 8:00 9:00 藤田真弓 エナジー・フロー 9:15 10:15 リラクspfヨガ 10:30 11:45 アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 ハタヨガ&リラックス 20:30 21:30	藤田真弓 9:15 10:15 Kanako 10:30 11:45 Cocomi 12:00 13:00 Misako 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30	リラクspfロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ペルヴィック (骨盤) ヨガ 12:00 13:00 カズ スローフロー 19:15 20:15 Sonoko こころとからだのヨガ 20:30 21:30 Sonoko	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ハタヨガベーシック 10:30 11:45 Ori アシュタナヨガビギナー 12:00 13:00 Ori 筋膜ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ デトックスフロー 11:30 12:45 Cocomi リフレッシュヨガ 13:00 14:15 Cocomi リラクspfヨガ 14:30 15:45 Saki	モーニングピラティス 7:30 8:30 GAYA シェイプアップヨガ 8:45 10:00 GAYA ハタヨガベーシック 10:15 11:30 Mami パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクspfヨガ 13:15 14:30 Mami
BOULDERING					初心者ボルダリング 19:15 20:15 ユウコ 親子ボルダリング体験 10:30 11:30 ユウコ		
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	フォームチェック&ラン (スロー30) 19:00 20:00 三野賢文			ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI		
KIDS		KIDSアフォーニースクール (かっこ) 17:00 18:00 三野賢文					
	29	31					
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 11:45 黒山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子 姿勢改善ピラティス 19:15 20:15 Kei マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	エナジー・フロー 9:15 10:15 リラクspfヨガ 10:30 11:45 アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 ハタヨガ&リラックス 20:30 21:30	藤田真弓 9:15 10:15 Kanako 10:30 11:45 Cocomi 12:00 13:00 Misako 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30	リラクspfロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ペルヴィック (骨盤) ヨガ 12:00 13:00 カズ スローフロー 19:15 20:15 Sonoko こころとからだのヨガ 20:30 21:30 Sonoko	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ハタヨガベーシック 10:30 11:45 Ori アシュタナヨガビギナー 12:00 13:00 Ori 筋膜ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ デトックスフロー 11:30 12:45 Cocomi リフレッシュヨガ 13:00 14:15 Cocomi リラクspfヨガ 14:30 15:45 Saki	モーニングピラティス 7:30 8:30 GAYA シェイプアップヨガ 8:45 10:00 GAYA ハタヨガベーシック 10:15 11:30 Mami パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクspfヨガ 13:15 14:30 Mami
BOULDERING					初心者ボルダリング 19:15 20:15 ユウコ 親子ボルダリング体験 10:30 11:30 ユウコ		
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	フォームチェック&ラン (スロー30) 19:00 20:00 三野賢文			ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI		
KIDS		KIDSアフォーニースクール (かっこ) 17:00 18:00 三野賢文					

**第2弾!! オープニングキャンペーン**  
~6.30(sun)まで!!  
ヨガマット  
プレゼント!  
3.5mヨガマット  
3ヶ月0円

**キャンペーン  
詳細はこちら!**  
QRコード

**7月15日(祝日) 海の日プログラム**  
9:00-10:00 モーニングリフレッシュヨガ/Ayaka  
10:15-11:15 エナジーフロー-Ayaka  
11:30-12:45 リストラティブ&リラクspf/Ayaka  
13:00-14:15 マインドフルネスヨガ/Mari



【特別開催】快通通勤を推進「時差BIZ」特別プログラムを実施!  
7月24日(水) 8:00-9:00  
「グッドモーニングヨガ」/藤田真弓 ¥1000 (ウェア・マット付)  
手ぶらで東坊可能なレンタルマット・レンタルウェア付きで、0.00円(税込)の特別価格!  
さらに会員様は**追加的優待**に!  
この機会にGreenerでスッキリ自覚め快通通勤で会社に行きませんか?  
※レギュラー・平日・休日会員様対象。ご自身名義の**東京都23区**に居住する通勤定期券の提示で無料となります。  
「タイムズ」とは?東京2020大会の交通混雑緩和に向けた交通需要マネジメント(TDM)やテレワーク、時差BIZなどの取組を一緒に実施します。  
7月1日から予約開始!

**特別プログラム7月28日(日) 11:45~13:00**  
「はじめてのパワーヨガ」/Mami  
「☆の数が多いレッスンに興味があるけど、ついていけるか心配」という方にも気軽にご参加頂けるレッスンです。パワーヨガのペースとなる「太陽礼拝」の軽減ポーズも伝えさせていただきますので、ご自分で強度を調整しながら行う事も可能です。ヨガを始めて日が浅い方にも楽しんで頂けるレッスンです。

○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30名)  
○ウォーク&ランプログラムは、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。