

2019年9月 プログラムスケジュール

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



	月	水	木	金	土	日															
STUDIO	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;">9月のテーマ Mindfulness</div>																				
BOULDERING	<p>マインドフルに！ 層では秋になりますが、9月はまだまだ暑い日が続きます。夏を過ごしてきている身体は汗などとともに水分が失われ、エネルギーも消耗しています。バランスを取るためには、潤いと栄養を取ることが心がけていきましょう。気を養う陰ヨガやリストラティブを行ったり、筋肉や臓器に血流を促すように安定してゆったりとマインドフルにスタンディング、ツイストや逆転などのポーズを取ることを心がけましょう。</p>																				
OUTDOOR	<p>【OUTDOOR 特別プログラム】 担当：小野塚裕</p> <ul style="list-style-type: none"> 「はじめてのウォーク&ラン☆」 9月16日(月祝) 9:00~10:15 まだウォーク&ランに参加したことがない方向けのプログラムです。ウォーキングを中心に行っていくので、初心者の方にも参加しやすい内容となっております。 「ランニングビギナー☆☆☆☆」 9月23日(月祝) 9:00~10:15 もうすぐマラソンシーズンがやってきます！普段ウォーク&ランに参加している方への特別プログラムです。いつもより少しステップアップする内容になっています。 																				
KIDS	<p>1</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table> <p>ウォーク&ラン 8:00 9:00 小野塚裕</p>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
STUDIO	2	4	5	6	7	8															
BOULDERING	<p>2</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
OUTDOOR	<p>3</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
KIDS	<p>4</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
STUDIO	9	11	12	13	14	15															
BOULDERING	<p>5</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
OUTDOOR	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
KIDS	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
STUDIO	16	18	19	20	21	22															
BOULDERING	<p>8</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
OUTDOOR	<p>9</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
KIDS	<p>10</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
STUDIO	23	25	26	27	28	29															
BOULDERING	<p>9</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
OUTDOOR	<p>10</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
KIDS	<p>11</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
STUDIO	30																				
BOULDERING	<p>10</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
OUTDOOR	<p>11</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			
KIDS	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <td>モーニングピラティス</td> <td>7:30 8:30</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップヨガ</td> <td>8:45 10:00</td> <td>GAYA</td> </tr> <tr> <td>ハタヨガベーシック</td> <td>10:15 11:30</td> <td>Juri</td> </tr> <tr> <td>パワーヨガ</td> <td>11:45 13:00</td> <td>Mami</td> </tr> <tr> <td>アロマリラクゼーション</td> <td>13:15 14:30</td> <td>Mami</td> </tr> </table>						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	Juri	パワーヨガ	11:45 13:00	Mami	アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami
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	Juri																			
パワーヨガ	11:45 13:00	Mami																			
アロマリラクゼーション	13:15 14:30	Mami																			

【パークヨガ in 妙典公園】9月23(月祝) 10:00-11:00
 「自然を感じながらヨガをしよう！」 担当：GAYA
 参加費：会員・非会員様 全員無料！
 開催日時：9月23(月) 10:00~11:00
 定員：30名 ※雨天中止
 場所：妙典公園(集合・解散はgreener)
 持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(気になる方はレジャーシート)、飲み物、汗拭きタオル等



greener café
 プログラムの前後での利用やお出かけ、お散歩ついで、ゆっくりのんびりも可能です。(コンセント・フリーWiFi完備)
 自家製ジューズや砂糖不使用のスムージーなど、健康的なメニューをご用意しております。
 曜日限定でランチも実施中！
Lunch 営業日は金曜日・土曜日・日曜日



○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。