

2020年4月 プログラムスケジュール

4月のテーマ
"Blooming Hearts"

春のデトックスがスムーズに行われていると、体はのびやかになっていく時期です。一方で、4月は環境の変化から、ストレスを抱えやすい時です。サイドストレッチやツイストを中心にデトックスを促す動きとともに、メディテーションやリラクセス系のヨガで静かに自分と向き合う時間をつくることも忘れずに。ワクワクを気持ちで、春を満喫しましょう！



greener
YOGA / CAFE / BOULDERING

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 ENENT 時間変更・NEWプログラム 代行

月	水	木	金	土	日
STUDIO	1 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクセスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30 Yukiko	2 NEW! 朝ヨガベテシク 9:15 10:15 みつよ NEW! ハタフロー&リラクセスヨガ 10:30 11:45 みつよ NEW! 美姿勢ピラティス 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	3 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 陰陽ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	4 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 イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi 【代行】 リラクセスヨガ 14:30 15:45 Ori リストラティブ&リラクセス 16:00 17:15 カズ	5 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri 【代行】 パワーヨガ 11:45 13:00 Kikuko 【代行】 アロマリラクセスヨガ 13:15 14:30 Kikuko
	BOULDERING はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF	OUTDOOR ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	金 ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI	土 はじめてのボルダリング 10:30 11:30 STAFF	日 ノルディックウォーキング 10:00 11:00 STAFF
KIDS KIDSアフタースクール (かげっこ) 17:00 18:00 小野塚	6 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 黒山響子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山響子 NEW! ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	7 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクセスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30 Yukiko	8 【代行】 リラクセスヨガ 9:15 10:15 Yukiko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 陰陽ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	9 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 イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リラクセスヨガ 14:30 15:45 saki はじめてのヨガ 16:00 17:15 Ayaka	10 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクセスヨガ 13:15 14:30 Mami
BOULDERING はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF	OUTDOOR ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	木 ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	土 はじめてのフォームチェック&ラン 10:30 11:45 西田	日 ノルディックウォーキング 10:00 11:00 STAFF	
KIDS KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 萩原菜子	11 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 黒山響子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山響子 NEW! ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	12 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクセスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30 Yukiko	13 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 陰陽ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	14 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 イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リラクセスヨガ 14:30 15:45 saki リストラティブ&リラクセス 16:00 17:15 カズ	15 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクセスヨガ 13:15 14:30 Mami
BOULDERING はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF	OUTDOOR ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	木 ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	土 はじめてのボルダリング 10:30 11:30 STAFF	日 ノルディックウォーキング 10:00 11:00 STAFF	
KIDS KIDSアフタースクール (かげっこ) 17:00 18:00 小野塚	16 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 黒山響子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山響子 NEW! ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	17 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクセスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30 Yukiko	18 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 陰陽ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	19 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 イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リラクセスヨガ 14:30 15:45 saki リストラティブ&リラクセス 16:00 17:15 カズ	20 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクセスヨガ 13:15 14:30 Mami
BOULDERING はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF	OUTDOOR ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	木 ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	土 はじめてのボルダリング 10:30 11:30 STAFF	日 ノルディックウォーキング 10:00 11:00 STAFF	
KIDS KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 萩原菜子	21 【代行】 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Kikuko ハタフロー 10:30 11:45 黒山響子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山響子 NEW! ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	22 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクセスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 19:15 20:15 Yukiko 20:30 21:30 Yukiko	23 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 陰陽ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	24 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 イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リラクセスヨガ 14:30 15:45 saki リストラティブ&リラクセス 16:00 17:15 Mami	25 タイ古式ルーシーダットン 7:30 8:30 GAYA パークヨガin妙真公園 9:00 9:50 juri トータルリラクゼーションヨガ 10:15 11:30 Mami きれいなピラティス 11:45 13:00 Kikuko セルフデザイン 13:15 14:30 Mari
BOULDERING はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF	OUTDOOR ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	木 ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	土 はじめてのボルダリング 10:30 11:30 STAFF	日 タイ古式ルーシーダットン 7:30 8:30 GAYA パークヨガin妙真公園 9:00 9:50 juri トータルリラクゼーションヨガ 10:15 11:30 Mami きれいなピラティス 11:45 13:00 Kikuko セルフデザイン 13:15 14:30 Mari	
KIDS KIDSアフタースクール (かげっこ) 17:00 18:00 小野塚	26 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 黒山響子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山響子 NEW! ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	27 古典ヨガタラタカ瞑想 9:00 10:00 カズ リラクセスヨガ 10:15 11:15 Kanako アロマリフレッシュヨガ 11:30 12:45 Cocomi エナジー・フロー 13:00 14:15 藤田真弓 ハタヨガ&リラクセス 14:30 15:30 Yukiko	28 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 陰陽ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	29 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 イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リラクセスヨガ 14:30 15:45 saki リストラティブ&リラクセス 16:00 17:15 Mami	30 タイ古式ルーシーダットン 7:30 8:30 GAYA パークヨガin妙真公園 9:00 9:50 juri トータルリラクゼーションヨガ 10:15 11:30 Mami きれいなピラティス 11:45 13:00 Kikuko セルフデザイン 13:15 14:30 Mari
BOULDERING はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	OUTDOOR ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	木 ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	土 はじめてのボルダリング 10:30 11:30 STAFF	日 タイ古式ルーシーダットン 7:30 8:30 GAYA パークヨガin妙真公園 9:00 9:50 juri トータルリラクゼーションヨガ 10:15 11:30 Mami きれいなピラティス 11:45 13:00 Kikuko セルフデザイン 13:15 14:30 Mari	
KIDS KIDSアフタースクール (かげっこ) 17:00 18:00 小野塚	28 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 黒山響子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山響子 NEW! ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	29 古典ヨガタラタカ瞑想 9:00 10:00 カズ リラクセスヨガ 10:15 11:15 Kanako アロマリフレッシュヨガ 11:30 12:45 Cocomi エナジー・フロー 13:00 14:15 藤田真弓 ハタヨガ&リラクセス 14:30 15:30 Yukiko	30 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 陰陽ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	31 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 イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リラクセスヨガ 14:30 15:45 saki リストラティブ&リラクセス 16:00 17:15 Mami	32 タイ古式ルーシーダットン 7:30 8:30 GAYA パークヨガin妙真公園 9:00 9:50 juri トータルリラクゼーションヨガ 10:15 11:30 Mami きれいなピラティス 11:45 13:00 Kikuko セルフデザイン 13:15 14:30 Mari
BOULDERING はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	OUTDOOR ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	木 ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	土 はじめてのボルダリング 10:30 11:30 STAFF	日 タイ古式ルーシーダットン 7:30 8:30 GAYA パークヨガin妙真公園 9:00 9:50 juri トータルリラクゼーションヨガ 10:15 11:30 Mami きれいなピラティス 11:45 13:00 Kikuko セルフデザイン 13:15 14:30 Mari	
KIDS KIDSアフタースクール (かげっこ) 17:00 18:00 小野塚	31 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 黒山響子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山響子 NEW! ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	32 古典ヨガタラタカ瞑想 9:00 10:00 カズ リラクセスヨガ 10:15 11:15 Kanako アロマリフレッシュヨガ 11:30 12:45 Cocomi エナジー・フロー 13:00 14:15 藤田真弓 ハタヨガ&リラクセス 14:30 15:30 Yukiko	33 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタングヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 陰陽ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	34 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 イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リラクセスヨガ 14:30 15:45 saki リストラティブ&リラクセス 16:00 17:15 Mami	35 タイ古式ルーシーダットン 7:30 8:30 GAYA パークヨガin妙真公園 9:00 9:50 juri トータルリラクゼーションヨガ 10:15 11:30 Mami きれいなピラティス 11:45 13:00 Kikuko セルフデザイン 13:15 14:30 Mari

4月25(土)~26(日) 10:00~16:00 野菜マルシェ



4月25/26日はgreener 1周年 特別プログラム祭り♪
 ▶4月25日(土) 10:00~18:00 greenerアワードアッパー 量は360°の大パノラマを望む瀬海平のんびりトレッキング! [greenerアワードアッパー]
 ▶4月26日(日) 7:30~8:30 タイ古式ルーシーダットン/GAYA
 9:00~10:00 パークヨガin妙真公園/Juri
 10:15~11:30 トータルリラクゼーションヨガ/Mami
 11:45~13:00 きれいなピラティス/Kikuko
 13:15~14:30 セルフデザイン/Mari

○プログラムの参加は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、ご予約なくても参加できますが、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連絡いたします。