

2020年3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 ENENT 時間変更・NEWプログラム 代行

	月	水	木	金	土	日					
STUDIO	<p>3月のテーマ "Spring Detox"</p> <p>エネルギーが活発に動きはじめ、活動的になっていく時期です。動き出したエネルギーが滞り巡りがわるいと、花粉症などの不快な症状がやすくなります。春を気持ちよく迎えるには、冬の寒さで凝り固まった心身をリラックスさせる陰ヨガやリストラティブヨガと、内臓を活性化させるためのツイストや側屈などを行うアクティブヨガの両方で、溜めこんでいたものをデトックスし、滞りなくエネルギーを巡らせていきましょう！</p>					1					
BOULDERING						2	4	5	6	7	8
OUTDOOR						9	11	12	13	14	15
KIDS						16	18	19	20	21	22
STUDIO	23	25	26	27	28	29					
BOULDERING	30										
OUTDOOR											
KIDS											

greener2020年3月イベント

- ・3月1日(日) 11:45~13:00 はじめてのハタヨガ/Mami
- ・3月5日(木) 14:00~14:50 ママベビィヨガ/Kikuko
- ・3月8日(日) 15:00~16:15 小顔フェイシャルヨガ&リストラティブ/藤田真弓
- ・3月12日(木) 10:30~11:45 はじめてのアシュタナガヨガ/Yukiko
- ・3月12日(木) **【EVENT/有料】** 13:30~14:30 アーユルヴェーダのチー&パノ/カズ
- ・3月20日(金) 10:00~11:00 夢見おでかけノルディック/STAFF
- ・3月22日(日) **【EVENT/有料】** 15:00~16:00 ミツロウで作る万葉アロマクリュームWS&セルフハンドマッサージ/Mami
- ・3月29日(日) 10:00~11:00 夢見おでかけノルディック/STAFF
- ・3月30日(月) 12:00~13:00 はじめてのハタヨガ/藤田真弓



○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。