

# 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; display: inline-block;"> <b>9月のテーマ</b>  <b>Mindfulness</b> </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	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> <b>【OUTDOOR 特別プログラム】 担当：小野塚裕</b>                      ・「はじめてのウォーク&amp;ラン☆」 9月16日(月祝) 9:00~10:15                      まだウォーク&amp;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&amp;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。                 </div>					
KIDS	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>1</b> </div>					
STUDIO	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>2</b> </div>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>4</b> </div>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>5</b> </div>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>6</b> </div>	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>7</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>8</b> </div>
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 葉山響子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 葉山響子 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 藤田真弓 リラクソヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロ 19:15 20:15 Misaoko ハタヨガ&リラクソ 20:30 21:30 Yutiko	リラクソフロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ベルヴィック(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 ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタナヨガビギナー 12:00 13:00 Ori 陰ヨガ 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 リラクソヨガ 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 Juri パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソヨガ 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 小野塚裕	フォームチェック&ラン(スロー30) 19:00 20:00 三岡寛文	ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI			
KIDS	KIDSアフタースクール 17:00 18:00 萩原麻子					
STUDIO	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>9</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>11</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>12</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>13</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>14</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>15</b> </div>
STUDIO	【代行】モーニングリフレッシュヨガ 9:00 10:00 ユウコ ハタフロー 10:30 11:45 葉山響子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 葉山響子 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 藤田真弓 リラクソヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロ 19:15 20:15 Misaoko ハタヨガ&リラクソ 20:30 21:30 Yutiko	リラクソフロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ベルヴィック(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 ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタナヨガビギナー 12:00 13:00 Ori 陰ヨガ 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 13:00 14:15 Cocomi 【代行】リラクソヨガ 14:30 15:45 Ayaka	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 アロマリラクソヨガ 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 小野塚裕	フォームチェック&ラン(スロー30) 19:00 20:00 三岡寛文	ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI			
KIDS	KIDSアフタースクール(おやつ) 17:00 18:00 萩原麻子					
STUDIO	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>16</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>18</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>19</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>20</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>21</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>22</b> </div>
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 リラクソヨガ 11:30 12:45 Ayaka リストラティブ&リラクソ 13:00 14:15 Juri 太陽礼拝フローヨガ 14:30 15:45 Ori	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクソヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロ 19:15 20:15 Misaoko ハタヨガ&リラクソ 20:30 21:30 Yutiko	リラクソフロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ベルヴィック(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 ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタナヨガビギナー 12:00 13:00 Ori 陰ヨガ 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 【代行】ヴィンヤサフロー 11:30 12:45 Arisa リストラティブヨガ 13:00 14:15 Arisa リラクソヨガ 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 Juri パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソヨガ 13:15 14:30 Mami
BOULDERING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF					
OUTDOOR	はじめてのウォーク&ラン(大) 9:00 10:15 小野塚裕	フォームチェック&ラン(スロー30) 19:00 20:00 三岡寛文	ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI			
KIDS	KIDSアフタースクール 17:00 18:00 萩原麻子					
STUDIO	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>23</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>25</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>26</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>27</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>28</b> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>29</b> </div>
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka パークヨガ in 妙典公園 10:00 11:00 GAYA ベルヴィック(骨盤)ヨガ 10:15 11:15 カズ アシュタナヨガ 11:30 12:45 カズ 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 葉山響子	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクソヨガ 10:30 11:45 Kanako 【代行】アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Arisa 呼吸を深めるデトックスフロ 19:15 20:15 Misaoko ハタヨガ&リラクソ 20:30 21:30 Yutiko	リラクソフロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ベルヴィック(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 ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタナヨガビギナー 12:00 13:00 Ori 陰ヨガ 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 リラクソヨガ 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 Juri パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソヨガ 13:15 14:30 Mami
BOULDERING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF					
OUTDOOR	ランニングビギナー(大) 9:00 10:15 小野塚裕	フォームチェック&ラン(スロー30) 19:00 20:00 三岡寛文	ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI			
KIDS	KIDSアフタースクール(おやつ) 17:00 18:00 萩原麻子					
STUDIO	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>30</b> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px;"> <b>【パークヨガ in 妙典公園】 9月23(月祝) 10:00-11:00</b>  <b>「自然を感じながらヨガをしよう！」 担当：GAYA</b>                      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                 </div>				
BOULDERING	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <b>greener café</b>                      プログラムの前後での利用やお出かけもおすすめで、ゆっくりのんびりも可能です。(コンセント・フリーWiFi完備)                      自家製ジューズやスムージーや健康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！                 </div>					
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚裕	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <b>Lunch 営業日は金曜日・土曜日・日曜日</b> </div>				
KIDS	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">                     O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)                      O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)                      Oウォーク&amp;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ご連絡いたします。                 </div>					