

2019年8月 プログラムスケジュール

8月のテーマ
"Do Less"

夏は気持ちを楽に持って、欲張らず、やるべきことだけをしてココロをクールに整えましょう。夏バテしないカラダづくりには、胸が柔らかいことが大切です！腕を広げたり、バックバンドをして、熱を発散しやすい状態をキープしましょう！



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	
			1	2	3	4	
STUDIO	【有料EVENT】8月1日(木) 14:00~15:00 (60分) 「ママベビーヨガ」/担当: Kikuko 赤ちゃんと一緒に参加いただけるヨガクラスです。毎日の授乳、抱っこ紐など子育てで疲れたママの心と体を、優しくほぐしてあげたいママ。産後、痛みがちな骨盤を締めながらママが中心となって動いていくヨガクラスです。赤ちゃんと一緒に汗を流しながら楽しく行っていきましょう。						
BOULDERING	最大参加人数: 15組 (最小催行人数3組) 対象: 生後4.5カ月~1歳までのお子さんとお母さん 持ち物: 動きやすい服装・汗拭きタオル・着替えのお飲み物など・お子さんのお気に入りの玩具 参加費: 2700円 (税込) マット、バスタオル付						
OUTDOOR	【夏休み親子EVENT】SDGsを学べる「カボンを作りワークショップ」 ①10:00-12:00 ②13:00-15:00						
KIDS							
	5	7	8	9	10	11	
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 藤田真弓 リラクゼーション 10:30 11:45 Arisa 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ー 19:15 20:15 Misako ヨガ&リラクゼーション 20:30 21:30 Yukiko	リラクゼーション 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ベルブティック (青蓮) 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 アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 臨睡ヨガ 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 リラクゼーション 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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami	
BOULDERING		はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF		初心者ボルダリング 19:15 20:15 STAFF			
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野雅隆	フォームチェック&ラン (スロー30) 19:00 20:00 三河寛文		ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI		ウォーク&ラン 8:00 9:00 小野雅隆	
KIDS		KIDSアフタースクール (かけっこ) 17:00 18:00 三河寛文					
	12	14	15	16	17	18	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Ayaka ジェントルフローヨガ 10:15 11:15 Mari マインドフルネスヨガ 11:30 12:45 Mari ハタフロー 13:00 14:15 黒山香子 ゆるめるヨガ 14:30 15:45 黒山香子	お盆休み 8月14日~8月16日まで休館日 8月17日より通常営業とさせていただきます。				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 リラクゼーション 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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami
BOULDERING							
OUTDOOR							
KIDS							
	19	21	22	23	24	25	
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	【スムーズビズ】朝の陰陽ヨガ 8:00 9:00 カズ エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクゼーション 10:30 11:45 Arisa 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ー 19:15 20:15 Misako ヨガ&リラクゼーション 20:30 21:30 Yukiko はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF	リラクゼーション 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ベルブティック (青蓮) 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 アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 臨睡ヨガ 19:15 20:30 シンタロウ	【代行】ウェイクアップヨガ 9:00 10:00 Ayaka 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 リラクゼーション 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 アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami	
BOULDERING		はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF		初心者ボルダリング 19:15 20:15 STAFF			
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野雅隆	フォームチェック&ラン (スロー30) 19:00 20:00 三河寛文		【代行】ウォーク&ラン 10:30 11:30 小野雅隆		ウォーク&ラン 8:00 9:00 小野雅隆	
KIDS		KIDSアフタースクール (かけっこ) 17:00 18:00 三河寛文					
	26	28	29	30	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 藤田真弓 リラクゼーション 10:30 11:45 Arisa 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ー 19:15 20:15 Misako ヨガ&リラクゼーション 20:30 21:30 Yukiko はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF	リラクゼーション 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ベルブティック (青蓮) 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 アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 臨睡ヨガ 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 リラクゼーション 14:30 15:45 Saki		
BOULDERING		はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF		初心者ボルダリング 19:15 20:15 STAFF			
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野雅隆	フォームチェック&ラン (スロー30) 19:00 20:00 三河寛文		ウォーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI			
KIDS		KIDSアフタースクール (かけっこ) 17:00 18:00 三河寛文					

【特別開催】快適通勤を推進「時差Biz」特別プログラムを実施！
8月21日(水) 8:00-9:00
「通勤前の朝の陰陽ヨガ」/カズ
¥1000 (ウェア・マット・お土産付)
手ぶらで訪訪可能なレンタルマット・レンタルウェア付きで1,000円(税込)の特別価格！
さらに会員様は定期券提示で無料に！
この機会にgreenerでスナッリ自給的快適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。ご自身名義の東京メトロ区間を含む通勤定期券の提示が必要。

【有料EVENT】8月11日(日) 15:00~15:50
「手づくりアロマワークショップ 精油で作るアロマ虫よけスプレー」
担当: Mami
虫よけ効果の高い精油を使った「アロマ虫よけスプレー」を作ろうワークショップです。お好みの精油をお好みで配合して頂くので、自分だけのオリジナルの香りを楽しめます。
お好みの精油の香りをお好みで配合するワークショップも行うので、この機会にアロマを身近に感じてみませんか？
お楽しみ品も用意しております。

開催日時: 8月11日(日) 15:00~15:50
講師: mami (AGM認定アロマセラピスト/トラクター)
材料費: 700円(税込) ※作ったスプレーはお持ち帰り頂けます
※虫よけ効果の高い精油を使用しますが、ご使用の際は、必ずパッケージをよく読んでからご使用ください



○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。