

# 2019年10月 プログラムスケジュール

10月のテーマ  
Breath Deeply

植物は空気がひんやりと乾燥することで実り、恵みの秋を楽しむ時期です！一方で乾燥は、呼吸器系や肌に影響が出やすくなります。呼吸で使われる筋肉を支える神経は下腹部から首まで広がっています。しっかり呼吸ができないと、これらの循環、伝達、血流が滞り、筋肉がこねばりかたくなります。呼吸は全身運動とも言えます。日々の丁寧な呼吸を心がけて、なめらかなココロとカラダそしてお肌を！



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	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 【無料】パークヨガin妙典 10:00 11:00 juri リラククスヨガ 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 Misako ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	【代行】リラククスフロー 9:15 10:15 ユウコ 【代行】ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 ユウコ ベルヴィック (青龍) ヨガ 12:00 13:00 カズ 【有料】ママベビ-ヨガ 14:00 15:00 Kikuko スロ-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 ポディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Oriie アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Oriie 陰陽ヨガ 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 NEE!イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リフレッシュヨガ 13:00 14:15 Cocomi 【無料】親子パークヨガin妙典 14:00 15:00 萩原麻子 リラククスヨガ 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 アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami	
	BOULDERING	ウオーク&ラン 19:30 20:30 小野塚	ウオーク&ラン 19:30 20:30 小野塚	ウオーク&ラン 19:15 20:15 STAFF	親子ボルダリング体験 10:00 11:00 STAFF	
	OUTDOOR	ウオーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ウオーク&ラン 19:30 20:30 小野塚	ウオーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI	親子ボルダリング体験 10:00 11:00 STAFF	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 萩原麻子	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚
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 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 リラククスヨガ 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 Misako ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	リラククスフロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ベルヴィック (青龍) ヨガ 12:00 13:00 カズ スロ-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 ポディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Oriie アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Oriie 陰陽ヨガ 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 NEE!イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リフレッシュヨガ 13:00 14:15 Cocomi リラククスヨガ 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 アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
	BOULDERING	ウオーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ウオーク&ラン 19:30 20:30 小野塚	ウオーク&ラン 19:15 20:15 STAFF	親子ボルダリング体験 10:00 11:00 STAFF	
	OUTDOOR	ウオーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ウオーク&ラン 19:30 20:30 小野塚	ウオーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI	ノルディックウォーキング 11:30 12:30 STAFF アウトドアア-山ヨガ 10:00 15:00 Sonoko	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 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚
STUDIO	【無料】パークヨガin妙典 9:00 10:00 ユウコ モーニングリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Ayaka はじめてのアシュタンガヨガ 10:15 11:15 Yukiko 陰陽ヨガ 11:30 12:45 カズ ハタフロー 13:00 14:15 黒山香子 ゆるめるヨガ 14:30 15:45	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラククスヨガ 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 Misako ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	リラククスフロー 9:15 10:15 Arisa ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Arisa ベルヴィック (青龍) ヨガ 12:00 13:00 カズ スロ-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 ポディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Oriie アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Oriie 陰陽ヨガ 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 NEE!イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リフレッシュヨガ 13:00 14:15 Cocomi 心みえ健康ヨガ 14:30 15:45 juri	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 アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
	BOULDERING	ウオーク&ラン 16:00 17:00 小野塚	ウオーク&ラン 19:15 20:15 STAFF	ウオーク&ラン 19:30 20:30 小野塚	親子ボルダリング体験 10:00 11:00 STAFF	
	OUTDOOR	ウオーク&ラン 16:00 17:00 小野塚	ウオーク&ラン 19:15 20:15 STAFF	ウオーク&ラン 19:30 20:30 小野塚	ウオーク&ラン 10:30 11:30 CHIAKI	ノルディックウォーキング 11:30 12:30 STAFF
	KIDS	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚
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 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 リラククスヨガ 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 Misako ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiko	【代行】リラククスフロー 9:15 10:15 Yukiko 【代行】ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Yukiko ベルヴィック (青龍) ヨガ 12:00 13:00 カズ スロ-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 ポディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Oriie アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Oriie 陰陽ヨガ 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 NEE!イシュタヨガ 11:30 12:45 Cocomi リフレッシュヨガ 13:00 14:15 Cocomi リラククスヨガ 14:30 15:45 Saki	モーニングピラティス 7:30 8:30 GAYA 【代行】シェイプアップヨガ 8:45 10:00 juri ハタヨガベーシック 10:15 11:30 juri パワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
	BOULDERING	ウオーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ウオーク&ラン 19:30 20:30 小野塚	ウオーク&ラン 19:15 20:15 STAFF	親子ボルダリング体験 10:00 11:00 STAFF	
	OUTDOOR	ウオーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ウオーク&ラン 19:30 20:30 小野塚	ウオーク&ラン 10:30 11:30 小野塚	ノルディックウォーキング 11:30 12:30 STAFF	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 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚	KIDSアフタースクール (ヨガ) 17:00 18:00 小野塚

体育の日 特別プログラム

10月26 - 27日 妙やかななか小町 ~ greener  
☆ボルダリング無料開放 (小学生以上)  
☆手づくり作家さん出店

【有料】10月12日greenerアウトドアア-  
「山ヨガin千葉県富士」  
富士山は、千葉県・市川市の中央に位置する標高349.5mの山。  
初心者でも登りやすく、美しい自然が現在でも残っているのが魅力です。  
一緒に山登りを楽しんだ後は、山頂で「山ヨガ」をします。  
新鮮な空気を感じながら、ヨガを楽しみましょう。  
山の駅部楽里」で地元の名産品や新鮮野菜のお土産も購入できます。  
【定員】15名 (最少催行人数：8名) 【参加費】会員：4,000円 (税別) 非会員：5,000円 (税別)



【パークヨガin 妙典公園】  
10月2日 (水) 10:00~11:00 「はじめての楽しく外ヨガ」 担当：juri  
10月5日 (土) 14:00~15:00 「親子で楽しくヨガ体験」 担当：萩原麻子  
10月14日 (月祝) 9:00~10:00 「五感を働かせいつもと違う景色を楽しむ」 担当：ユウコ  
参加費：会員・非会員様 全員無料！  
定員：30名 (10月5日は3歳以上~小学生までのお子様とその親様様30組)  
場所：妙典公園 (集合・解散はgreener)  
持ち物：動きやすい格好、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

○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。