

# 2020年8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】 9:00~18:00 【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




greener  
YOGA / CAFE / BOULDERING

	月	水	木	金	土	日
STUDIO	 <div data-bbox="616 343 1411 478" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「8月のテーマ」“Chillout” 今年の夏は、体に負担のかかる生活様式も加わりますので、余裕をもって、意識してゆったりとしたのしく過ごすことを心がけましょう。意識して深呼吸でリラックス、体や頭に余分な熱を溜め込まないように気をつけ、こまめにブレイクすることを心がけましょう。過ごしやすい時間に心地よい程度に動くことで全身にエネルギーを巡らせ、デトックスと栄養を摂ることでジュースでクールな心身を夏を楽しみましょう。</p> </div>				1	2
ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	3	5	6	7	8	9
ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	10	12	13	14	15	16
ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	17	19	20	21	22	23
ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	24	26	27	28	29	30
ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	31	<div data-bbox="582 1268 1142 1428" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>8月 特別プログラム                      ・「リリースヨガ」(担当:Mami) 8月1(土) 16:00~17:15                      ・「デトックスフロー」(担当:Mari) 8月10(月・祝) 10:15~11:15                      ・「アライメントヨガ」(担当:Kikuko) 8月15(土) 14:30~15:45                      ・「インサイドフローヨガ」(担当:Mami) 8月15(土) 16:00~17:15                      ・「Onシューズでウォーク&amp;ラン」(担当:鎌田和明) 8月22(土) 16:00~17:30                      ・「骨格を活かしたヨガ~上半身編~(解剖学と運動学のお話)」(担当:カズ) 8月29(土) 14:30~15:45</p> </div>				
ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						

### アウトドアツアー

8月もサーフィン、SUP、トレッキング、クライミングなど様々な種類のアウトドアツアーを開催いたします！詳しくは予約アプリよりご確認ください。





○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15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。