

2020年11月 プログラムスケジュール

11月のテーマ

"Warm you up!"

初冬を迎え、木々が葉を落とし、動物たちが冬眠をして、生物はエネルギーを蓄えて春に備える時期となり、寒さ、乾燥の季節に入ります。丹田（下腹部）のあたりが冷えてしまうと身体に力が入らなくなります。コアを意識した動きやヴィンヤサなどで内側から温まり、背骨の弾力性も高めて寒さから身を守るための縮む力も養いましょう。



greener
YOGA / CAFE / BOULDERING

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						1
grONLINE						
BTONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	2	4	5	6	7	8
grONLINE						
BTONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	9	11	12	13	14	15
grONLINE						
BEACH ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	16	18	19	20	21	22
grONLINE						
BTONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	23	25	26	27	28	29
grONLINE						
BEACH ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	30					
grONLINE						
BEACH ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR						
KIDS						

11月特別プログラム

- ▶11月 7日(出) 16:00~17:15 ココロカラダを整えるヨガ/Mami
- ▶11月12日(休) 20:30~21:30 身体を正しく使うボディメイクヨガ/Juri
- ▶11月18日(水) 10:30~11:45 気持ちよく向き合うヨガ/kanako
- ▶11月21日(出) 16:00~17:15 ココロカラダを整えるヨガ/Mami
- ▶11月23日(月) 10:15~11:30 太陽礼拝と基本のヨガ/Ayaka
- ▶11月27日(金) 9:15~10:15 朝ヨガ~Sun Salutation~/Kikuko
- ▶11月28日(出) 16:00~17:15 ゆったりヨガ/カズ

▶11月21日(出)~11月22日(日)
野菜マルシェ&ボルダリング無料開催!!!
※ボルダリング無料開催は10:00~15:00までです。

★NEWプログラム★
毎週月曜日 18:15~20:15 はじめてのウォーク&コンディショニング/小野塚隆
アウトドアプログラムに、初めて参加される方におすすのプログラムです!走るのちよっと苦手...でも、「健康のために体を動かしたい」と思っている方!まずは、このプログラムから始めてみませんか?ウォーキングの簡単なドリル、基礎トレニングなど、どなたでもお気軽にご参加いただけるプログラムです!

アウトドアツアー

11月サマーファン、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。

感染予防対策について

暑い季節を迎えるにあたり、インフルエンザの流行時期となって参りました。また、引き続きコロナウイルスの感染予防対策として、11月より以下の対策を実施させていただきます。

1. フランケット・ベルト・ホルスターの使用中止
感染リスクを避けるため、フランケット・ベルト・ホルスターの使用を中止とさせていただきます。感染対策としては、誠に恐れますが、ご自身のフランケットのご持参にご協力をお願いいたします。
2. ブロックご使用の際は、ご自身でアルコール消毒をお願い致します。スタジオ付属のアルコールスプレーもご使用いただき、使用済みの瓶にお戻しをお願い致します。

プログラムのご案内

★土曜日 8:15~9:15 ウェイクアップヨガ/ユウコ
上記のクラスは、キャンセル待ちのため、同じ内容のクラスを連続で2回開催いたします。一人でも多くのお客様に受講いただくため、連続での予約受付が不可となっておりますご了承くださいませ。

★金曜日 日曜日 [はじめてのアウトドア] ウォーキング/STAFF
10月から新たにスタートしたプログラムです!特典の術を楽しく教習してみませんか?一人だとなかなか動かない...やる気が起きない...という方!スタッフと一緒にウォーキングからスタートしてみよう!!皆様のご参加をお待ちしております!!

★オンラインレッスン、スタジオで「ブリックビューイング」しよう!!
11/6(金)・11/20(金)・11/27(金)20:45~開催のJuri先生によるシェイプアップヨガのクラスはスタジオにて映像を見ながら、ヨガを行う「ブリックビューイング」を行います!お家だと、なかなか大きく動けない...という方!ぜひ、ご参加くださいませ。
※11/13(金)は「ブリックビューイング」未開催(オンラインレッスンは配信)
※定員15名
※Juri先生はご自宅からの配信のため、スタジオにはいらしゃいません。

○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20名)
○ウォーク&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。