

2020年12月 プログラムスケジュール

12月のテーマ
"Heal yourself!"
-お疲れ様でした!-

寒さから身を守るためには、夏よりも数倍のエネルギーが必要になります。寒さや冷えによるエネルギーの消費は、老化の原因となります。ほどよい強度の流れるような動きでじっくりと身体をあたため、心身をとのえていきましょう。今年はいつもとちがう1年となりました。運動とメディテーションに加えて、身体をあたためるものをいただき、しっかりと睡眠をとることでケアをし、ご自身をいたわりましょう!



営業時間 【平日】9:00~22:00 【土曜・祝日】8:00~18:00 【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

月	水	木	金	土	日	
STUDIO	<p>エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓</p> <p>リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako</p> <p>アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi</p> <p>呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiyo</p> <p>ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiyo</p>	<p>朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ</p> <p>ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ</p> <p>骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ</p> <p>陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ</p> <p>スローフロー 20:30 21:30 juri</p>	<p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko</p> <p>ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori</p> <p>アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori</p> <p>呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>	<p>ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ</p> <p>ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ</p> <p>やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ</p> <p>呼吸を深めるデトックスフロー 11:30 12:45 Yukiyo</p> <p>ボディメイクヨガ 14:30 15:45 Minami</p> <p>リラククスヨガ 16:00 17:15 Ayaka</p>	<p>サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA</p> <p>モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA</p> <p>シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri</p> <p>やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami</p> <p>アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami</p>	
grONLINE		リラククス夜ヨガ 20:45 21:30 Minami	【バブリック】シェイプアップヨガ 20:45 21:30 juri	モーニングヨガ 9:00 9:45 Ayaka	パワーヨガ 13:15 14:00 Kikuko	
BTONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
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 10:15 11:15 STAFF		
OUTDOOR		ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井		年末歳&寺社めぐりウォーキング 12:00 13:15 STAFF	
KIDS	KIDSアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原					
STUDIO	<p>モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka</p> <p>ハタフロー 10:30 11:45 栗山香子</p> <p>ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子</p> <p>ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO</p> <p>マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari</p>	<p>深い呼吸を感じるリラククスヨガ 9:15 10:15 藤田真弓</p> <p>リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako</p> <p>アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi</p> <p>呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiyo</p> <p>ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiyo</p>	<p>朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ</p> <p>ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ</p> <p>骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ</p> <p>陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ</p> <p>スローフロー 20:30 21:30 juri</p>	<p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko</p> <p>ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori</p> <p>アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori</p> <p>呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>	<p>ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ</p> <p>ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ</p> <p>やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ</p> <p>ポテンシャルヨガ 11:30 12:45 白川</p> <p>ボディメイクヨガ 14:30 15:45 Minami</p> <p>リラククスヨガ 16:00 17:15 Mami</p>	<p>サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA</p> <p>モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA</p> <p>シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri</p> <p>やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami</p> <p>アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami</p>
grONLINE		リラククスフロー 20:45 21:30 萩原	【バブリック】シェイプアップヨガ 20:45 21:30 juri	モーニングヨガ 9:00 9:45 Ayaka	マインドフルネスヨガ 13:15 14:00 Mari	
BTONLINE	マインドフルネスヨガ 19:30 20:15 NOB		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie	
BOULDERING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF			はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF		
OUTDOOR	はじめてのウォーク&コンディショニング 19:15 20:15 小野塚	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井		ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島	
KIDS	KIDSアフタースクール(かけっこ) 17:00 18:00 小野塚					
STUDIO	<p>モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka</p> <p>ハタフロー 10:30 11:45 栗山香子</p> <p>ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子</p> <p>ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO</p> <p>マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari</p>	<p>エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓</p> <p>リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako</p> <p>アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi</p> <p>呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiyo</p> <p>ハタヨガ&リラククス 20:30 21:30 Yukiyo</p>	<p>朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ</p> <p>ハタフロー&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ</p> <p>骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ</p> <p>陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ</p> <p>スローフロー 20:30 21:30 juri</p>	<p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko</p> <p>ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori</p> <p>アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori</p> <p>呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>	<p>ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ</p> <p>ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ</p> <p>やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ</p> <p>ポテンシャルヨガ 11:30 12:45 白川</p> <p>ボディメイクヨガ 14:30 15:45 Minami</p> <p>リラククスヨガ 16:00 17:15 カズ</p>	<p>サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA</p> <p>モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA</p> <p>シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri</p> <p>やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami</p> <p>アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami</p>
grONLINE		ゆったりフロー 20:45 21:30 ユウコ	【バブリック】シェイプアップヨガ 20:45 21:30 juri	モーニングヨガ 9:00 9:45 Ayaka	パワーヨガ 13:15 14:00 Kikuko	
BEACH ONLINE	休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami		
BOULDERING				初心者ボルダリング 10:15 11:15 STAFF		
OUTDOOR	はじめてのウォーク&コンディショニング 19:15 20:15 小野塚	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井		ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島	
KIDS	KIDSアフタースクール(かけっこ) 17:00 18:00 小野塚					

STUDIO	<p>モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka</p> <p>ハタフロー 10:30 11:45 栗山香子</p> <p>ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子</p> <p>ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO</p> <p>マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari</p>
grONLINE	
BEACH ONLINE	
BOULDERING	はじめてのウォーク&コンディショニング 19:15 20:15 小野塚
OUTDOOR	
KIDS	

greener 108回太陽礼拝@徳願寺/GAYA & juri

108回太陽礼拝とは、ヨガの基本的な動きである「太陽礼拝」を108回行うもの。太陽礼拝は、決められた動きを行うため、基礎練習にもなるほかに無心で行う結果、瞑想状態を創出するといわれています。煩悩の数だけ108回太陽礼拝をおこない、2020年のヨガ納めをしましょう!! 仲間と励ましあいながら行うので108回も意外とすぐです!! 皆様のご参加お待ちしております。

【料金】レギュラー会員・休日会員：無料 平日会員・都度会員：3,300円(税込) ビジター：3,300円(税込)

皆様のご参加お待ちしております! 良い年越しを一緒に過ごしましょう!

年末年始休業のご案内

greenerでは年末年始を迎えるにあたり、下記の通り休業日を設けていただくとともに、

【年末年始休業日】
2020年12月29日(火)~2021年1月3日(日)

会員様にはご迷惑をおかけし申し訳ございませんが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。皆様と共に過ごせたこの一年をとても嬉しく感じております。2021年も引き続き、greenerをご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

STUDIO	<p>12月特別プログラム&イベント</p> <p>▶12月6日(日) 12:00~13:15 年末歳&寺社めぐりウォーキング(moemi/STAFF)</p> <p>▶12月9日(水) 9:15~10:15 深い呼吸を感じるリラククスヨガ/藤田真弓</p> <p>▶12月21日(月) 20:30~21:30 アロマキャンドルヨガ/Mari</p> <p>▶12月27日(日) 13:30~15:30 greener 108回太陽礼拝@徳願寺/GAYA&juri</p>
grONLINE	
BEACH ONLINE	
BOULDERING	はじめてのウォーク&コンディショニング 19:15 20:15 小野塚
OUTDOOR	
KIDS	

12月特別プログラム&イベント

▶12月6日(日) 12:00~13:15 年末歳&寺社めぐりウォーキング(moemi/STAFF)

▶12月9日(水) 9:15~10:15 深い呼吸を感じるリラククスヨガ/藤田真弓

▶12月21日(月) 20:30~21:30 アロマキャンドルヨガ/Mari

▶12月27日(日) 13:30~15:30 greener 108回太陽礼拝@徳願寺/GAYA&juri

▶12月26日(土)~12月27日(日)
野菜マルシェ&ボルダリング無料開放開催!!
※ボルダリング無料開放は10:00~15:00までです。

★NEWプログラム★
毎週金曜日 10:30~11:30 ウォーク&ラン/荒井
日中の時間帯で、アウトドアクラスが稼働となります!! これからの時期の日中は、気持ちよく走るのに最適な季節です。12月から担当いただく荒井補インストラクターは、経歴も豊富で青山学院大学在学中、箱根駅伝1区を走り、4年時には主将としてチームを牽引、卒業後は、実業団選手として活躍した経歴の先生です!是非この機会に、チャレンジしてみてください!!

感染予防対策について

寒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おります。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. プランケット・ペルト・ホルスターの使用中止
感染リスクを避けるため、プランケット・ペルト・ホルスターの使用を中止とさせていただきます。対策として、壁に貼れませんが、ご自身のプランケットのご持参にご協力をお願いいたします。
2. フロックご使用の際は、ご自身でアルコール消毒をお願いします。
スタジオ付属のアルコールスプレーをご使用いただき、使用済みの瓶にお戻しをお願いします。

皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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。

★オンラインレッスンを、スタジオで「バブリックビューイング」しよう!!
12/4(金)・12/11(金)・12/18(金)・12/25(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「バ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。
※定員15名
※juri先生はご自宅からの配信のため、スタジオにはいらっしやしません。
※もちろんオンラインのみのご参加も大歓迎です!!

★土曜日 11:30~ ポテンシャルヨガ/白川
greenerスタッフの白川が担当させていただきます!
股関節や肩関節を中心にじっくりほぐしながらも筋力を使って皆さんの可能性を広げていきます。柔軟性を高めたい方!すっきりしたい方!心を癒やしたい方!是非お気軽にご参加ください!!

○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20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連絡いたします。