

2021年1月 プログラムスケジュール

1月のテーマ
"Warm up"

私たちのカラダでは寒さから身を守るために溜め込むエネルギーとともに基礎代謝が上がっています。まずは、冷え対策をして、適度な強度で動いて血行をよくすることを心がけましょう。心身のエネルギー消費が老化を促進する時期ですので、静かな時間を持ちココロを安定させることも大切です。冬至が過ぎてすこしずつ日が長くなり、すべてのものが動き始めてくる季節です。カラダもココロも滞りなく巡らせ、活動の準備を始めましょう！



greener
YOGA / CAFE / BOULDERING

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		
				1(年始休業)	2(年始休業)	3(年始休業)		
STUDIO		小野塚インストラクターラストラン！！ 2020年12月をもちまして、月曜「ワーク&コンディショニング」・水曜「キッズアフタースクール(かけっこ)」、2021年1月をもちまして、木曜「ワーク&ラン」が終了となります！ 今まで受講くださった方！まだ、受講したことのない方！貴重な機会に是非チャレンジしてみてください★			greenerオンラインレッスン終了のお知らせ 2020年3月より開始した「greenerのオンラインレッスン」を12月をもって終了とさせていただきます。ご愛顧いただきまして誠にありがとうございました。 「BEACH TOWNオンラインレッスン」は引き続き配信いたします。レギュラー・休日・平日会員様を対象に配信しております。スタジオプログラムと併せて引き続きお楽しみくださいませ！※TARP予約画面のプログラム詳細よりURLをご確認くださいませ。		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こととなりました。 【年末年始休業日】 2020年12月29日(火) ~ 2021年1月3日(日) ※1月4日(月)より通常営業 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。	
BT ONLINE								
BOULDERING								
OUTDOOR								
KIDS								
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 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO 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 リラクソロジー 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ー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ&リラクソロジー 20:30 21:30 Yukiko	きほんのアーサナと太陽礼拝その1 9:15 10:15 みつよ きほんのアーサナと太陽礼拝その2 10:30 11:45 みつよ 骨盤調整ヨガ 12:00 13:00 juri 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ スローフロー 20:30 21:30 juri	パラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori ハタジェントルフロー 19:15 20:30 シンタロウ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいパラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ボディーメイクヨガ 14:30 15:45 Minami リラクソロジー 16:00 17:15 Mami ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングパラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami		
BT 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				
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			ワーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ワーク&ラン 10:30 11:30 荒井				
KIDS		KIDSアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原				ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島		
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:00 10:00 Ayaka マインドフルネスヨガ 10:15 11:30 Mari ボディメンテナンスパラティス 12:00 13:00 KEIKO ハタフロー 13:15 14:30 栗山香子 ゆるめるヨガ 14:45 15:45 栗山香子	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクソロジー 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ー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ&リラクソロジー 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソロジー 10:30 11:45 みつよ 骨盤パラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ スローフロー 20:30 21:30 juri	パラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいパラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ボディーメイクヨガ 14:30 15:45 Minami リラクソロジー 16:00 17:15 Ayaka ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングパラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami		
BT ONLINE		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				
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	新春！初詣ウォーキング！ 13:15 14:30 STAFF		ワーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ワーク&ラン 10:30 11:30 荒井		歴史を歩こう！常夜燈ウォーキング 16:00 17:00 STAFF		
KIDS		KIDSアフタースクール(かけっこ) 17:00 18:00 萩原						
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 栗山香子 ゆるめる呼吸 12:00 13:00 栗山香子 ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO 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 リラクソロジー 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ー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ&リラクソロジー 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソロジー 10:30 11:45 みつよ 骨盤パラティス 12:00 13:00 カズ 陰ヨガとチャクラ瞑想 19:15 20:15 シンタロウ スローフロー 20:30 21:30 juri	パラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいパラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ボディーメイクヨガ 14:30 15:45 Minami リラクソロジー 16:00 17:15 カズ ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングパラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami		
BT 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				
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			ワーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ワーク&ラン 10:30 11:30 荒井				
KIDS		KIDSアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原				1月23(土)~24(日) 10:00~16:00 野菜マルシェ&ボルダリング無料開放		
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 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO 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 リラクソロジー 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ー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ&リラクソロジー 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソロジー 10:30 11:45 みつよ 骨盤パラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ スローフロー 20:30 21:30 juri	パラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Ori アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Ori 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいパラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ボディーメイクヨガ 14:30 15:45 Minami リラクソロジー 16:00 17:15 Mami ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングパラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami		
BT ONLINE		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				
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			ワーク&ラン 19:15 20:15 小野塚	ワーク&ラン 10:30 11:30 荒井		江戸川1周！ウォーキング 16:00 17:00 STAFF		
KIDS		KIDSアフタースクール(かけっこ) 17:00 18:00 萩原						

1月特別プログラム&イベント

- ▶1月7日(木) 9:15~10:15 きほんのアーサナと太陽礼拝その1/みつよ
- ▶1月7日(木) 10:30~11:45 きほんのアーサナと太陽礼拝その2/みつよ
- ▶1月8日(金) 10:30~11:30 新春ミニ駅伝/荒井
- ▶1月11日(月) 10:30~11:30 新春！初詣ウォーキング/STAFF (MOEM)
- ▶1月18日(月) 12:00~13:00 ゆるめる呼吸/栗山香子
- ▶1月21日(木) 19:15~20:15 陰ヨガとチャクラ瞑想/シンタロウ

▶1月30日(土)~1月31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。

代行プログラムのお知らせ

- ★1月7日(木) 12:00~13:00 ▶骨盤パラティス/カズ-【代行】骨盤調整ヨガ/juri
- ★1月8日(金) 19:15~20:30 ▶呼吸を深めるハタヨガ/カズ-【代行】ハタジェントルフロー/シンタロウ

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. プランケット・ベルト・ホルスターの使用中止
感染リスクを避けるため、プランケット・ベルト・ホルスターの使用を中止とさせていただきます。防衛対策としては、誠に恐れますが、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. プラックご使用の際は、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をご使用いただき、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、キャンセル待ち緩和のため、同じ内容のクラスを連続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、連続での予約受講が不可となっております旨ご了承くださいませ。

★NEWプログラム★
毎週金曜日 10:30~11:30 ワーク&ラン/荒井
日中の時間帯で、アウトドアクラスが開催となります！！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月から担当いただいている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率引、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！！

毎週土曜日 12:00~13:00 やさしいアシュタンガ/辻本
ダンス、パラティス、ヨガのオールマイティに活躍されているインストラクターです！アシュタンガに抵抗があるという方でも、チャレンジしやすい内容となっております！たくさんの知識や経験から定評のあるインストラクターなので、是非みなさまご参加ください！

○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)
○ワーク&ランプログラムは、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。