2021年7月 プログラムスケジュール

7月のテーマ
"強さとしなやかさ"

夏至を迎え、自然界ではエネルギーが頂点を迎える時期です。コアを鍛えるとともに、ストレッチをして筋肉をリラックスさせることで、夏バテしづらい体づくりを心がけましょう。また、この時期は、骨盤がゆるむ時期ですので、骨盤調整も効果的です。強さとしなやかさを意識して、夏を楽しく過ごせる心身に整えましょう。

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	2	3	4
STUDIO			朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラックスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 18:50 19:50 シンタロウ	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 整うヨガ 10:30 11:30 Kikuko アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orie 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 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 やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ピラティスビギナー 13:15 14:15 Tomohiro リラックスヨガ 16:00 17:15 Ayaka	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 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 アロマリラックスヨガ 13:15 14:30 Mami むかしなつかしあそび大会！ 16:00 17:15 STAFF
gr ONLINE			スローフロー 20:30 21:30 juri			
BTONLINE				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 10:15 11:15 STAFF	
OUTDOOR				ボディメイクワークアウト！ 18:50 19:50 STAFF		
KIDS						

	月	水	木	金	土	日
	5	7	8	9	10	11
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 シンプルテクニック 12:00 13:00 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 18:50 19:50 KEIKO	エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラックスヨガ 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ー 18:50 19:50 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラックスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 18:50 19:50 シンタロウ	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 整うヨガ 10:30 11:30 Kikuko アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orie 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 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 やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ピラティスビギナー 13:15 14:15 Tomohiro リラックスヨガ 16:00 17:15 カズ	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 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 アロマリラックスヨガ 13:15 14:30 Mami
gr ONLINE	マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	ハタヨガ＆リラックス 20:30 21:30 Yukiko	スローフロー 20:30 21:30 juri			
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					greenerウォーターサバイバル！ 14:30 15:45 STAFF	
OUTDOOR	ウォーク＆ラン 18:05 19:50 小林博幸			ウォーク＆ラン 18:50 19:50 荒井輔		ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島康成
KIDS		キッズアフタースクール（ヨガ） 17:00 18:00 荻原涼子		BEAT AC TOKYO KIDS(年中～年長) 15:30 16:30 荒井輔 BEAT AC TOKYO U-10(小1～小4) 16:45 17:45 荒井輔		

	月	水	木	金	土	日
	12	14	15	16	17	18
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ピラティス 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 ジェントルフロー 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＆リラックス 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&リラックスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 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	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 整うヨガ 10:30 11:30 Kikuko アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orie 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 やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ピラティスビギナー 13:15 14:15 Tomohiro リラックスヨガ 16:00 17:15 Mami	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 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 アロマリラックスヨガ 13:15 14:30 Mami
gr ONLINE						
BT ONLINE		ストレッチ＆ピラティス 19:30 20:15 Hiroe		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					初心者ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト！ 19:15 20:15 STAFF			ウォーク＆ラン 19:15 20:15 荒井輔		ダイエットウォーキング！ 16:00 17:00 STAFF
KIDS		キッズアフタースクール（ヨガ） 17:00 18:00 荻原涼子		BEAT AC TOKYO KIDS(年中～年長) 15:30 16:30 荒井輔 BEAT AC TOKYO U-10(小1～小4) 16:45 17:45 荒井輔		

	月	水	木	金	土	日
	19	21	22	23	24	25
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ピラティス 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 リラックスヨガ 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ー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ＆リラックス 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&リラックスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 13:15 14:30 シンタロウ スローフロー 14:45 16:00 juri	ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko 整うヨガ 10:30 11:30 Kikuko アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orie 呼吸を深めるハタヨガ 13:15 14:30 カズ ヒップオープニング・ヨガフロー 14:45 16:00 Yukiko	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 やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ピラティスビギナー 13:15 14:15 Tomohiro リラックスヨガ 16:00 17:15 Mami	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 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 アロマリラックスヨガ 13:15 14:30 Mami
gr ONLINE						
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						
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト！ 19:15 20:15 STAFF			ボディメイクワークアウト！ 16:15 17:15 STAFF		ノルディックウォーキング 16:00 17:00 田島康成
KIDS		キッズアフタースクール（ヨガ） 17:00 18:00 荻原涼子			7月24(土)～25(日)10:00～16:00 野菜マルシェ＆ボルダリング無料開放	

	月	水	木	金	土	日
	26	28	29	30	31	
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ピラティス 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 リラックスヨガ 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ー 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ＆リラックス 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&リラックスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 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	朝ヨガ 9:15 10:15 Yukiko 整うヨガ 10:30 11:30 Yukiko アシュタンガヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orie 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	姿勢改善ヨガ 8:15 9:00 ユウコ 姿勢改善ヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ピラティスビギナー 13:15 14:15 Tomohiro リラックスヨガ 16:00 17:15 Mami	
gr ONLINE						
BT ONLINE		ストレッチ＆ピラティス 19:30 20:15 Hiroe		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ＆ヨガ 10:00 10:45 Mami	
BOULDERING					はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	
OUTDOOR	ウォーク＆ラン 19:15 20:15 小林博幸			ウォーク＆ラン 19:15 20:15 荒井輔		
KIDS		キッズアフタースクール（ヨガ） 17:00 18:00 荻原涼子		BEAT AC TOKYO KIDS(年中～年長) 15:30 16:30 荒井輔 BEAT AC TOKYO U-10(小1～小4) 16:45 17:45 荒井輔		

7月特別プログラムのご案内

7/4(日)　16:00～17:15　むかしなつかしあそび大会！／STAFF(MOEMI)
7/5(月)　12:00～13:00　シンプルテクニック／栗山香子
7/10(土)　10:15～11:30　greeneウォーターサバイバル！／STAFF(村井)
7/14(水)　10:30～11:45　ジェントルフロー／Kanako
7/18(日)　16:00～17:15　ダイエットウォーキング！／STAFF(MOEMI)
7/23(金祝)　14:45～16:00　ヒップオープニング・フローヨガ／Yukiko
7/31(日)　8:15～9:00/9:15～10:00　姿勢改善ヨガ／ユウコ

★7月スタートプログラム★
金曜日　10:30～11:30　整うヨガ／Kikuko
土曜日　13:15～14:15　ピラティスビギナー／Tomohiro

金曜日　10:30～ウォーク＆ラン／荒井　夏季期間の休講について

7月～9月第2週までの夏のシーズンは、
気温が高くなり熱中書や熱射病の危険が伴うため
会員の皆様の安全を確保するにあたり、レッスンをお休みとさせていただきます。

【休講期間】7月～9月第2週目まで

19:15～のレッスンは上記期間も引き続き開催予定のため、
皆様のご参加をおまちしております！

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まして、11月より以下の対策を実施させていただきます。

1、ブランケット・ベルト・ボルスターの使用中止
感染リスクを避けるため、ブランケット・ベルト・ボルスターの使用を中止とさせていただきます。
防寒対策としましては、誠に恐れ入りますが、ご自身でのブ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をご使用いただき、使用済みの棚にお戻しをお願い致します。

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いたします。

○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。