

2021年10月 プログラムスケジュール

10月のテーマ
"Immune Up!"

空気がひんやりと乾燥することで、植物が実り、秋の恵みを楽しむことができます。一方で、乾燥してくると、ウィルスに注意が必要です。免疫力を高めウィルスを寄せ付けたいためには、生活リズム、休息、栄養に加えて、体力を消耗しない適度な運動と自然に触れて心身にストレスを溜めないことも大切です。日々、すこし外に出て深呼吸を心がけてみましょう。



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
STUDIO	朝の背中スッキリヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ボディメンテナスピラティス	エナジー・フロー リラクソスヨガ アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー	朝ヨガベーシック ハタフロー&リラクソスヨガ 骨盤ピラティス 陰陽ヨガ	ピラティスピギナー 整うヨガ アシュタンガヨガ ピギナー 呼吸を深めるハタヨガ	ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいアシュタンガ ピラティスピギナー リラクソスヨガ	サンライズヨガ モーニングピラティス シェイプアップヨガ やさしいパワーヨガ アロマリラクソスヨガ ボディメイクワークアウト!
gr ONLINE	セルフヒーリングヨガ	ハタヨガ&リラクソス	スローフロー	リンパヨガ	ストレッチ&ヨガ	ピラティスwithナタリー
BT ONLINE		休息するヨガ&メディテーション			初心者ボルダリング	
BOULDERING						
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト!			ウォーク&ラン ウォーク&ラン		妙典エコウォーキング!
KIDS		キッズアフタースクール(ヨガ)		BEAT AG TOKYO KIDS(年中~年長) BEAT AG TOKYO U-10(小1~小4)		
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ボディメンテナスピラティス	エナジー・フロー リラクソスヨガ アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー	朝ヨガベーシック ハタフロー&リラクソスヨガ 骨盤ピラティス 陰陽ヨガ	ピラティスピギナー 整うヨガ アシュタンガヨガ ピギナー 呼吸を深めるハタヨガ	ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいアシュタンガ ピラティスピギナー リラクソスヨガ	サンライズヨガ モーニングピラティス シェイプアップヨガ やさしいパワーヨガ アロマリラクソスヨガ ボディメイクワークアウト!
gr ONLINE	セルフヒーリングヨガ	ハタヨガ&リラクソス	スローフロー	リンパヨガ	ストレッチ&ヨガ 【有料】アーユルヴェーダを生活に活かすために	ピラティスwithナタリー
BT ONLINE		ストレッチ&ピラティス			親子ボルダリング	
BOULDERING						
OUTDOOR	ウォーク&ラン			ウォーク&ラン ウォーク&ラン		
KIDS		キッズアフタースクール(ヨガ)		BEAT AG TOKYO KIDS(年中~年長) BEAT AG TOKYO U-10(小1~小4)		
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ボディメンテナスピラティス	エナジー・フロー リラクソスヨガ アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー	朝ヨガベーシック ハタフロー&リラクソスヨガ 骨盤ピラティス 陰陽ヨガ	ピラティスピギナー 整うヨガ アシュタンガヨガ ピギナー 呼吸を深めるハタヨガ	ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいアシュタンガ ピラティスピギナー リラクソスヨガ	サンライズヨガ モーニングピラティス シェイプアップヨガ やさしいパワーヨガ アロマリラクソスヨガ ボディメイクワークアウト!
gr ONLINE	セルフヒーリングヨガ	ハタヨガ&リラクソス	スローフロー	リンパヨガ	ストレッチ&ヨガ	ピラティスwithナタリー
BT ONLINE		休息するヨガ&メディテーション				
BOULDERING						
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト!			ウォーク&ラン ボディメイクワークアウト!		パークヨガ~in妙典公園~ 秋を感じよう!ウォーキング
KIDS		キッズアフタースクール(ヨガ)			10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 ハタフロー ゆるめるヨガ ボディメンテナスピラティス セルフヒーリングヨガ	エナジー・フロー リラクソスヨガ アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー ハタヨガ&リラクソス	朝ヨガベーシック ハタフロー&リラクソスヨガ 骨盤ピラティス 陰陽ヨガ スローフロー	ピラティスピギナー 整うヨガ アシュタンガヨガ ピギナー 呼吸を深めるハタヨガ	ウエイクアップヨガ ウエイクアップヨガ やさしいピラティス やさしいアシュタンガ ピラティスピギナー リラクソスヨガ	サンライズヨガ モーニングピラティス シェイプアップヨガ やさしいパワーヨガ アロマリラクソスヨガ
gr ONLINE	セルフヒーリングヨガ	ハタヨガ&リラクソス	スローフロー	リンパヨガ	ストレッチ&ヨガ	ピラティスwithナタリー
BT ONLINE		休息するヨガ&メディテーション				
BOULDERING						
OUTDOOR	ウォーク&ラン			ウォーク&ラン ウォーク&ラン		
KIDS		キッズアフタースクール(ヨガ)		BEAT AG TOKYO KIDS(年中~年長) BEAT AG TOKYO U-10(小1~小4)		【現地集合・現地解散】 greener秋のスポーツ大会! ~in福栄スポーツ広場~

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、引き続きコロナウィ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、誠に恐れ入りますが、ご自身のプランケットのご持参にお願いいたします。
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。
スタコ付のアルコールスプレーをご使用いただき、使用済みの欄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致します。

10月特別プログラムのご案内

朝の背中スッキリヨガ/Ayaka
妙典エコウォーキング! /STAFF (MOEMI)
助骨を整えよう/Orie
ソマティクスの世界/Tomohiro
パークヨガ~in妙典公園~/萩原涼子
【現地集合・現地解散】
greener秋のスポーツ大会! ~in福栄スポーツ広場~/STAFF (MOEMI)

10/4(月) 9:15~10:15
10/10(日) 16:00~17:00
10/15(金) 12:00~13:00
10/23(土) 13:15~14:15
10/24(日) 13:45~14:30
10/31(日) 15:15~16:30



○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。その際は中々のお知らせをメールにてご連絡いたします。