

2022年1月

1月のテーマ "Active Rest"

冬は、寒さからカラダを保つために基礎代謝が上がります。エネルギー消費量が多くなります。また冬眠をしない私たちも十分な睡眠、休息が必要な時です。一方で、コア(体幹)の熱を上げて、巡りと新陳代謝を上げていくことが大切です。ダイナミックにリズムにのってカラダを動かすと同時に、静かな場所で自分自身と向き合うメディテーションの時間もとり、心身のバランスをとりましょう。



プログラムスケジュール

営業時間 平日 9:00~22:00 【土曜】 8:00~18:00 【日曜】 7:00~18:00 【祝日】 9:00~18:00 定休日 毎週火曜日

大人のゆったりヨガ対象 ENENT 時間変更・NEWプログラム 代行

Main schedule table with columns for days of the week (月, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for studio classes (STUDIO, gr ONLINE, BT ONLINE, BOULDERING, OUTDOOR, KIDS) and specific class times.

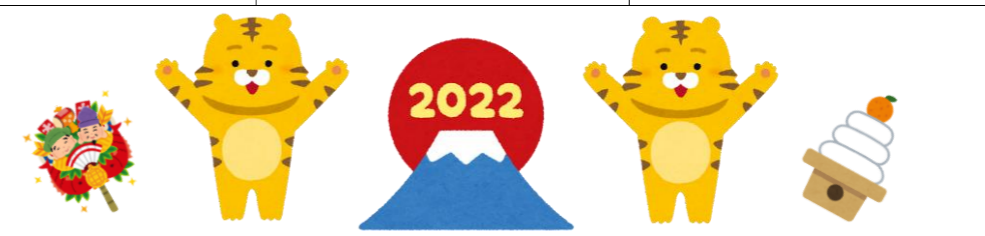
年末年始休業のご案内 greenerでは年末年始を迎えるにあたり、下記の通り休業日を設けていたこととなりました。

1月特別プログラムのご案内 新春！初詣ウォーキング！2022/MOEMI 年初めのワークアウトヨガ/Ayaka

年始休業日 logos and icons for the first two days of the month.

Detailed class schedule grid for the month of January, including class names, times, and instructors.

【リニューアル】感染予防対策について いつも感染予防対策にご協力いただきまして、ありがとうございます。



○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ご連絡いたします。