

# 2022年4月 プログラムスケジュール

4月のテーマ  
"Spring Reset"

3月のデトックスで、冬に閉じていたカラダは心地よくゆるみ、4月は、羽根を伸ばしたように軽やかにのびのびしていることが理想です。自然に出かけたり、コアを使ったハンドスタンドのポーズで内側のパワーを呼び起こし、メディテーションやリラクセス系のヨガで心身のエネルギーを巡らせて、しなやかに春をたのみましょう！



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

|            | 月   | 水  | 木   | 金  | 土   | 日  |
|------------|---|--|---|--|---|--|
| STUDIO     | <p><b>4月オープン3周年記念企画</b></p> <p>日頃よりgreenerをご愛顧いただきありがとうございます。<br/>4月をもちまして、greenerがオープンして3周年を迎えます！これもひとえに足を運んでくださった皆さまのおかげです。今後ともスタジオプログラムやアウトドアプログラムを通して、お客様に多くのお幸せを届けていただけるよう、努めてまいります。</p> <p>①特別プログラム祭り♪<br/>4月はgreenerオープン3周年を記念して、4月23日(土)~4月29日(金)期間に特別プログラム祭りを開催いたします！全プログラムを特別レッスンで開催いたします！</p> <p>②【有料】ハンドメイドワークショップ開催♪<br/>4月23日(土)と4月24日(日)、インストラクターのMami先生による「ロールオンアロマ香水作りワークショップ」スタッフFUMIさんによる「お好みでアレンジ可能な！ハンドメイドピアスワークショップ」を開催いたします！是非、ご参加ください！</p> <p>※詳細は別紙をご参照ください。</p> |  |   |  |   |  |
| PERSONAL   |   |  |   |  |   |  |
| BT ONLINE  |   |  |   |  |   |  |
| BOULDERING |   |  |   |  |   |  |
| OUTDOOR    |   |  |   |  |   |  |
| KIDS       |   |  |   |  |   |  |
| STUDIO     | <p>4</p> <p>モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka<br/>ハタフロー 10:30 11:45 黒山香子<br/>ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子<br/>ボディメンテナンスピラティス 19:15 20:15 KEIKO<br/>セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ</p>   | <p>6</p> <p>コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ<br/>リラクセスヨガ 10:30 11:45 Kanako<br/>アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi<br/>呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko<br/>ハタヨガ&amp;リラクセス 20:30 21:30 Yukiko</p>  | <p>7</p> <p>朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ<br/>ハタフロー&amp;リラクセスヨガ 10:30 11:45 みつよ<br/>骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ<br/>陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ<br/>大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 白川</p>  | <p>8</p> <p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko<br/>ヨガ 10:30 11:30 Kikuko<br/>コンディショニング×ベーシックヨガ 12:00 13:00 Orio<br/>呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>   | <p>9</p> <p>ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ<br/>ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ<br/>やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ<br/>やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ<br/>ハタヨガアライメント 16:00 17:15 カズ</p>  | <p>10</p> <p>サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA<br/>モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA<br/>シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri<br/>やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami<br/>アロマピラティスヨガ 13:15 14:30 Mami</p>                               |
| PERSONAL   | 【有料】パーソナルレッスン 14:00 15:00 Ayaka   |  |   |  |   |  |
| BT ONLINE  | ストレッチ&ピラティス 19:30 20:15 Hiroe   |  |   |  |   |  |
| BOULDERING | リンパヨガ 10:00 10:45 Ai  |  |   |  |   |  |
| OUTDOOR    | ボディメイクワークアウト！ 19:15 20:15 MOEMI   |  |   |  |   |  |
| KIDS       | キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 黒山香子  |  |   |  |   |  |
| STUDIO     | <p>11</p> <p>モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka<br/>ハタフロー 10:30 11:45 黒山香子<br/>ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子<br/>ボディメンテナンスピラティス 19:15 20:15 KEIKO<br/>セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ</p>  | <p>13</p> <p>コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ<br/>リラクセスヨガ 10:30 11:45 Kanako<br/>アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi<br/>呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko<br/>ハタヨガ&amp;リラクセス 20:30 21:30 Yukiko</p> | <p>14</p> <p>朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ<br/>ハタフロー&amp;リラクセスヨガ 10:30 11:45 みつよ<br/>骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ<br/>陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ<br/>大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 白川</p> | <p>15</p> <p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko<br/>ヨガ 10:30 11:30 Kikuko<br/>コンディショニング×ベーシックヨガ 12:00 13:00 Orio<br/>呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>  | <p>16</p> <p>ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ<br/>ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ<br/>やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ<br/>やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ<br/>ハタヨガアドバンス 16:00 17:15 Ayaka</p>   | <p>17</p> <p>サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA<br/>モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA<br/>シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri<br/>やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami<br/>アロマピラティスヨガ 13:15 14:30 Mami</p>                               |
| PERSONAL   | 【有料】パーソナルレッスン 14:00 15:00 ユウコ   |  |   |  |   |  |
| BT ONLINE  | ストレッチ&ピラティス 19:30 20:15 Hiroe   |  |   |  |   |  |
| BOULDERING | リンパヨガ 10:00 10:45 Ai  |  |   |  |   |  |
| OUTDOOR    | ウォーク&ラン 19:15 20:15 小林博幸  |  |   |  |   |  |
| KIDS       | キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 黒山香子  |  |   |  |   |  |
| STUDIO     | <p>18</p> <p>モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka<br/>ハタフロー 10:30 11:45 黒山香子<br/>ゆるめるヨガ 12:00 13:00 黒山香子<br/>ボディメンテナンスピラティス 19:15 20:15 KEIKO<br/>セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ</p>  | <p>20</p> <p>コアコントロールピラティス 9:15 10:15 りょうこ<br/>リラクセスヨガ 10:30 11:45 Kanako<br/>アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi<br/>呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko<br/>ハタヨガ&amp;リラクセス 20:30 21:30 Yukiko</p> | <p>21</p> <p>朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ<br/>ハタフロー&amp;リラクセスヨガ 10:30 11:45 みつよ<br/>骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ<br/>陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ<br/>大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 白川</p> | <p>22</p> <p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko<br/>ヨガ 10:30 11:30 Kikuko<br/>コンディショニング×ベーシックヨガ 12:00 13:00 Orio<br/>呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>  | <p>23</p> <p>呼吸を深めるアロマフローヨガ 8:15 9:15 ユウコ<br/>呼吸を深めるアロマフローヨガ 9:30 10:30 ユウコ<br/>ポールピラティス 10:45 11:45 りょうこ<br/>ボールピラティス 12:00 13:00 りょうこ<br/>高校生と一緒に踊ろう！ 13:30 14:45 DDaizu 市川真由香 ダンス部<br/>メディテーションヨガ 16:00 17:15 Mami</p> | <p>24</p> <p>ゆるめるストレッチングヨガ 7:30 8:45 GAYA<br/>ピラティス入門 ~ファンダメンタルズ~ 9:00 10:00 GAYA<br/>自分の中心軸を探そう！くららバンスヨガ 10:15 11:30 juri<br/>インサイドフローヨガ 11:45 13:00 Mami<br/>トータルリラクゼーションヨガ 13:15 14:30 Mami</p> |
| PERSONAL   | 【有料】パーソナルレッスン 14:00 15:00 Ayaka   |  |   |  |   |  |
| BT ONLINE  | ストレッチ&ピラティス 19:30 20:15 Hiroe   |  |   |  |   |  |
| BOULDERING | リンパヨガ 10:00 10:45 Ai  |  |   |  |   |  |
| OUTDOOR    | ボディメイクワークアウト！ 19:15 20:15 MOEMI   |  |   |  |   |  |
| KIDS       | キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 黒山香子  |  |   |  |   |  |
| STUDIO     | <p>25</p> <p>チャレンジ！パラソルポーズヨガ 9:15 10:15 Ayaka<br/>身体が広がるハタフロー 10:30 11:45 黒山香子<br/>背骨を感じるハタヨガ 12:00 13:00 黒山香子<br/>ヨガピス 19:15 20:15 KEIKO<br/>巻き肩改善とヨガニドラー 20:30 21:30 ユウコ</p>  | <p>27</p> <p>骨盤底筋ピラティス 9:15 10:15 りょうこ<br/>やさしいパワーヨガ 10:30 11:45 Kanako<br/>心と身体を繋げるヨガ 12:00 13:00 Cocomi<br/>アシュタンガヨガ・ハーフプライマリー 19:15 20:15 Yukiko<br/>リストライティングヨガ 20:30 21:30 Yukiko</p>   | <p>28</p> <p>ゆるりほぐしヨガ 9:15 10:15 みつよ<br/>春のヨガ 10:30 11:45 Kanako<br/>ピラティスメソッドでヨガのポーズをマスター！ 12:00 13:00 カズ<br/>ヨガシナジー 19:15 20:15 シンタロウ</p>                           | <p>29</p> <p>モーニングworkout 9:15 10:15 Kikuko<br/>Five Elements Yoga® 10:30 11:30 Kikuko<br/>股関節を繋ぎよう！ 12:00 13:00 Orio<br/>MUSIC&amp;バーニングワークアウト！ 13:15 14:30 MOEMI &amp; 白川<br/>ウェルネスヨガ 14:45 16:00 カズ</p> | <p>30</p> <p>ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ<br/>ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ<br/>やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ<br/>やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ<br/>ハタヨガアドバンス 16:00 17:15 Ayaka</p>   | <p>【有料】ヨガの学校<br/>「ヨガの八支則を知らず、快速に生きるためにヤマ・ニヤマを実践してみよう！」<br/>15:00 16:30 黒山香子</p>  |
| PERSONAL   | 【有料】パーソナルレッスン 14:00 15:00 ユウコ   |  |   |  |   |  |
| BT ONLINE  | ストレッチ&ピラティス 19:30 20:15 Hiroe   |  |   |  |   |  |
| BOULDERING | リンパヨガ 10:00 10:45 Ai  |  |   |  |   |  |
| OUTDOOR    | サーキットトレーニングでパワーアップ！ 19:15 20:15 小林博幸  |  |   |  |   |  |
| KIDS       | キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 黒山香子  |  |   |  |   |  |
| STUDIO     | <p>【新サービス①】(有料)パーソナルレッスンのご案内</p> <p>パーソナルレッスンは、マンツーマンのレッスンです。【4月スケジュール】<br/>1人1人に合ったトレーニングをご提供します。<br/>こんなお悩みありませんか？</p> <p>【料金】<br/>お友達をお誘いの上でのセミパーソナルレッスンも可能です！<br/>※プログラム当日に受付でお支払いください。<br/>1名参加：1人あたり9,900円(税込) / 60分<br/>2名参加：1人あたり6,600円(税込) / 60分<br/>3名以上参加：1人あたり5,500円(税込) / 60分</p> <p>・このポーズは、果たしてこれで合っている？<br/>・このポーズが出来ないようにならない！<br/>・自分の体に合った使い方を学びたい！<br/>・お悩みが改善されない！<br/>・怪我しづらい体を作りたい！！</p> <p>もうよりも良い心と身体の状態になるよう一杯お手伝いさせていただきます！<br/>※詳細は別紙をご参照ください。</p>            |  |   |  |   |  |
| PERSONAL   | <p>【新サービス②】(有料)ヨガの学校のご案内</p> <p>2022年4月から、ヨガをさらに深めたいという多くの会員様のお声に答えるため、ヨガを学ぶプログラムを開講いたします。<br/>「日常に活かすことのできるヨガ」をテーマにお伝えしてまいります。</p> <p>【インストラクター】黒山香子</p> <p>【料金】<br/>・通常の会費とは別途 1回 3,500円(税込)<br/>・各月2回で1組の講座をご用意しておりますので、各月2回連続の受講をおすすめします。</p> <p>【4月スケジュール】<br/>4/10(日) 15:00~16:30 「ヨガってなんだろう？ヨガのある生活」<br/>4/24(日) 15:00~16:30 「ヨガの八支則を知ろう。快速に生きるためにヤマ・ニヤマを実践してみよう！」</p> <p>もう少しヨガを知りたい方への「はじめの歩」のお手伝いをさせていただきます。<br/>わかりやすく！楽しく！学んでいきましょう！<br/>※詳細は別紙をご参照ください。</p>                  |  |   |  |   |  |

○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。