

2022年8月 プログラムスケジュール

8月のテーマ
"Stay cool, Stay juicy"

暑い夏の暑さで、熱は脳にもこもり、脳のオーバーヒートは体内のコントロールが乱れ、不眠を引き起こします。こまめな水分補給に最適な運動とストレッチなどで血流を促し、さらには深呼吸やメディテーションでクールダウンを心がけましょう。ヒートアップせずクールに夏を過ごしましょう！



営業時間 【月曜・水曜・木曜】 9:00~22:00 【金曜】 9:00~21:00
【土曜】 8:00~18:00 【日曜】 8:45~18:00 【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 有料

	月	水	木	金	土	日	
STUDIO	<p>モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka</p> <p>ハタフロー 10:30 11:45 栗山香子</p> <p>ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子</p> <p>ボディメンテナンスピラティス 19:15 20:15 KEIKO</p> <p>セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ</p>	<p>ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ</p> <p>リラクゼーションヨガ 10:30 11:45 Kanako</p> <p>アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi</p> <p>呼吸を深めるゾットクスフロー 19:15 20:15 Yukiko</p> <p>ハタヨガ&リラクゼーション 20:30 21:30 Yukiko</p>	<p>新ヨガベーシック 9:15 10:15 あつこ</p> <p>ハタフロー&リラクゼーション 10:30 11:45 あつこ</p> <p>青島ピラティス 12:00 13:00 カズ</p> <p>陰ヨガ 19:15 20:15 シンクロ</p> <p>大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 ueno</p>	<p>ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko</p> <p>強ヨガ 10:30 11:30 Kikuko</p> <p>アクティブヨガ 11:45 13:00 栗田由香</p> <p>呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ</p>	<p>ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ</p> <p>ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ</p> <p>やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ</p> <p>やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ</p> <p>大人ヨガ発表会練習 14:30 15:30 ユウコ</p> <p>ハタヨガベーシック 16:00 17:15 Miami</p>	<p>ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 小川智子</p> <p>美 身体ヨガ 10:15 11:30 小川智子</p> <p>やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Miami</p> <p>アロマリラクゼーションヨガ 13:15 14:30 Miami</p> <p>大人ダンス発表会練習 15:00 17:00 chikako</p>	
PERSONAL		<p>【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 Ayaka</p> <p>【有料】パーソナルレッスン 14:30 15:00 Ayaka</p>	<p>【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ</p> <p>【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ</p>				
BT ONLINE					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe	
BOULDERING						ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 たいらい	
OUTDOOR FITNESS						ランニング【ディスタンス】 19:15 20:15 小森輝幸	
KIDS						キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 栗原謙子	
STUDIO	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	
PERSONAL							
BT ONLINE							
BOULDERING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
STUDIO	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	
PERSONAL							
BT ONLINE							
BOULDERING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
STUDIO	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	
PERSONAL							
BT ONLINE							
BOULDERING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
STUDIO	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	
PERSONAL							
BT ONLINE							
BOULDERING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							

8月特別プログラムのご案内

8/11 (木祝) 12:00~13:00 ボールピラティス~左右差を整えよう~/カズ

8/11 (木祝) 13:15~14:15 心身の回復 ヨガニドラー/ユウコ

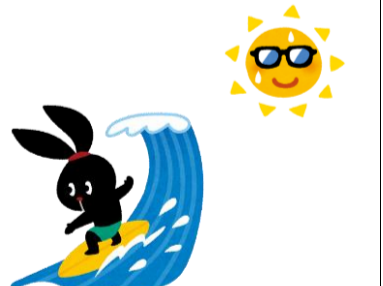
8/12 (金) 19:15~20:15 greener夏祭り2022!/らいらい

8/20 (土) 8:15~9:15/9:30~10:30 内転筋を使って姿勢改善! ヨガアライメント/ユウコ

8/28 (日) 9:00~10:00 活力を高めるパワーヨガ/岩永由紀子

8/29 (月) 19:15~20:15 ヨガピス~柔軟性向上~/KEIKO

8/27 (土) 10:00~16:00 野菜マルシェ&夏祭り!!



【新サービス①】(有料) ヨガの学校のご案内

2022年4月から開講したヨガの学校!

夏の暑さは体にフォーカスし、股関節をテーマに股関節、前足、立位歩地のポーズを指導していきます。股関節の場所を知り、意識していくことで、身体の使い方を学び、ポーズを安全に実践していくことを目指します。

【インストラクター】 栗山香子

【料金】 ・通常の会費とは別途 1回 3,500円(税込)
・各月2回で1回の開催をご用意していますので、各月2回連続の受講をおすすめします。

【7月スケジュール】 8/21(日) 15:00~16:30 「股関節から前足を知らそう①」
8/28(日) 15:00~16:30 「股関節から前足を知らそう②」

もう少しヨガを知りたい方への「はじめの一歩」のお手伝いをさせていただきます。わかりやすく!楽しく!学んでいきましょう!

【新サービス②】(有料) パーソナルレッスンのご案内

パーソナルレッスンは、マンツーマンのレッスンです。1人1人に合ったトレーニングをご提供します。こんなお悩みありませんか?

【料金】 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! 30分単位でご予約可となりました!

※プログラム当日に受付でお支払いください。
1名参加: 1人あたり4,950円(税込)/30分
2名参加: 1人あたり3,300円(税込)/30分
3名以上参加: 1人あたり2,750円(税込)/30分

【8月スケジュール】
水曜日(8/3・8/17) 14:00~14:30 担当: Ayaka
水曜日(8/3・8/17) 14:30~15:00 担当: Ayaka

本曜日(8/4・8/18・8/25) 13:30~14:00 担当: ユウコ
14:00~14:30 担当: ユウコ

本曜日(8/4・8/18・8/25) 14:45~15:15 担当: ユウコ
15:15~15:45 担当: ユウコ

初回体験 1,000円/30分でご受講いただけます!!

○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2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。