

# 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適度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！



greener  
YOGA / CAFE / BOULDERING

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&amp;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&amp;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&amp;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>陰陽ヨガ 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&amp;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 chihako</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 小森祥幸   |  |
| KIDS            |  |   |   |   |  | キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 栗原謙子   |  |
| 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&amp;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&amp;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&amp;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>陰陽ヨガ 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>お盆休み</p>  | <p>お盆休み</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【ランニング+走り】 19:15 20:15 栗原謙子   |  |
| KIDS            |  |   |   |   |  | キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 栗原謙子   |  |
| 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&amp;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&amp;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&amp;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>陰陽ヨガ 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>お盆休み</p>  | <p>お盆休み</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【ランニング+走り】 19:15 20:15 栗原謙子   |  |
| KIDS            |  |   |   |   |  | キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 栗原謙子   |  |
| 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&amp;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&amp;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&amp;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>陰陽ヨガ 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>お盆休み</p>  | <p>お盆休み</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【ランニング+走り】 19:15 20:15 栗原謙子   |  |
| KIDS            |  |   |   |   |  | キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 栗原謙子   |  |

### 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?

- このポーズは、果たしてこれで合っているの..?
- このポーズが出来ないように!
- 自分の体に合った正しいやり方を学びたい!
- お悩みが改善されない!
- 怪我しづらい体を作りたい!!

【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!!  
※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

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

木曜日(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)  
○オンラインプログラムは、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。