

# 2022年9月 プログラムスケジュール

9月のテーマ  
"Mindfulness" マインドフルネス

長い夏を過ごしてきている身体は汗などとともに水分が失われ、エネルギーも消費しています。潤いと栄養を摂ることを心がけていきましょう。気を遣うヨガやリストラティブを行ったり、筋肉や関節に血流を促すイメージをしながら安定してゆったりと身体を動かしたり、マインドフルに自然を感じたりココロにもヨガにも栄養を与えましょう。



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

	月	水	木	金	土	日
STUDIO			1 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 かつよ ハタフロー-リラクゼーション 10:30 11:45 かつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ 大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 ueno	2 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ヨガ 10:30 11:30 Kikuko アクティブヨガ 11:45 13:00 辰巳健世 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	3 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ 大人ヨガ発表会練習 14:30 15:30 ユウコ ハタヨガアドバンス 16:00 17:15 Ayaka	4 ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 藤森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 藤森由紀子 やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami 大人ダンス発表会練習 15:00 17:00 chikako 【有料】ハンドメイドワークショップ ~はじめてのポーズ〜 15:00 16:00 Chiko Yamazaki & いらいら
PERSONAL			【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ			
BT ONLINE				リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING					ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 いらいら	
OUTDOOR FITNESS				ランニング【ロングラン】 19:15 20:15 眞井繪		
KIDS			キッズアフタースクール(ダンス)【ヒルム】 16:10 17:00 ueno キッズアフタースクール(ダンス)【ジュニア】 17:15 18:15 ueno	BEAT AC TOKYO KIDS (年中・年長) 15:10 16:00 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-9 (小1~小3) 16:10 17:10 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-12 (小4~小6) 17:20 18:20 眞井繪		
STUDIO	5 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ	7 ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーション 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーション&ストレッチ 20:30 21:30 Yukiko	8 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 かつよ ハタフロー-リラクゼーション 10:30 11:45 かつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ 大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 ueno	9 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ヨガ 10:30 11:30 Kikuko アクティブヨガ 11:45 13:00 辰巳健世 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	10 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ 大人ヨガ発表会練習 14:30 15:30 ユウコ ハタヨガベーシック 16:00 17:15 Mami	11 ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 藤森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 藤森由紀子 やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami 【有料】ヨガの基礎「股関節の位置を知り、立位のポーズを覚えてみよう」 15:00 16:30 眞山香子
PERSONAL			【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 Ayaka 【有料】パーソナルレッスン 14:30 15:00 Ayaka	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ		
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	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING					ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 いらいら	
OUTDOOR FITNESS				ランニング【動きづくりランニング】 19:15 20:15 眞井繪		ブルディックウォーキング〜基礎編〜 16:00 17:00 田島康成
KIDS			キッズアフタースクール(ダンス)【ヒルム】 16:10 17:00 ueno キッズアフタースクール(ダンス)【ジュニア】 17:15 18:15 ueno	BEAT AC TOKYO KIDS (年中・年長) 15:10 16:00 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-9 (小1~小3) 16:10 17:10 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-12 (小4~小6) 17:20 18:20 眞井繪		
STUDIO	12 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ	14 ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーション 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーション&ストレッチ 20:30 21:30 Yukiko	15 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 かつよ ハタフロー-リラクゼーション 10:30 11:45 かつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ 大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 ueno	16 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ヨガ 10:30 11:30 Kikuko アクティブヨガ 11:45 13:00 辰巳健世 ボールヨガ〜ボールで関節可動域を広げよう〜 19:15 20:30 カズ	17 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ 大人ヨガ発表会練習 14:30 15:30 ユウコ ハタヨガアライメント 16:00 17:15 カズ	18 ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 藤森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 小川智子 やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami 【有料】ヨガの基礎「股関節の位置を知り、立位のポーズを覚えてみよう」 15:00 16:30 眞山香子
PERSONAL			【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ			
BT ONLINE			おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 Aki	リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	身体ケアヨガ 10:00 10:45 Aki	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING					ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 いらいら	
OUTDOOR FITNESS				ランニング【ディスタンス】 19:15 20:15 小椋博幸	ランニング【ランニング+減し】 19:15 20:15 眞井繪	歌を奏せよう！ノルディックウォーキング 16:00 17:00 いらいら
KIDS			キッズアフタースクール(ダンス)【ヒルム】 16:10 17:00 ueno キッズアフタースクール(ダンス)【ジュニア】 17:15 18:15 ueno	BEAT AC TOKYO KIDS (年中・年長) 15:10 16:00 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-9 (小1~小3) 16:10 17:10 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-12 (小4~小6) 17:20 18:20 眞井繪		
STUDIO	19 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka セルフヒーリングヨガ 10:30 11:45 眞山香子 ポディメンテナスピラティス 12:00 13:00 KEIKO ハタフロー 13:15 14:30 眞山香子 バランスと広がり 14:45 15:45 眞山香子 わかしなつかしあそび！ 16:00 17:00 いらいら	21 ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーション 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーション&ストレッチ 20:30 21:30 Yukiko	22 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 かつよ ハタフロー-リラクゼーション 10:30 11:45 かつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ 大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 ueno	23 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ヨガ 10:30 11:30 Kikuko クリスタルボールヨガ 11:45 13:00 辰巳健世 アクティブヨガ 13:15 14:30 辰巳健世 呼吸を深めるハタヨガ 14:45 15:45 カズ 大人ダンス発表会練習 16:00 17:30 chikako	24 ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:30 10:30 ユウコ やさしいピラティス 10:45 11:45 りょうこ やさしいピラティス 12:00 13:00 りょうこ 大人ヨガ発表会練習 14:30 15:30 ユウコ ハタヨガアドバンス 16:00 17:15 Ayaka	25 ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 藤森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 小川智子 やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami 大人ダンス発表会練習 15:00 17:00 chikako
PERSONAL			【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 Ayaka 【有料】パーソナルレッスン 14:30 15:00 Ayaka	【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ		
BT ONLINE			おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 Aki	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	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING					ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 いらいら	
OUTDOOR FITNESS						9月24(土) 10:00~16:00 野菜マルシェ
KIDS			キッズアフタースクール(ダンス)【ヒルム】 16:10 17:00 ueno キッズアフタースクール(ダンス)【ジュニア】 17:15 18:15 ueno	BEAT AC TOKYO KIDS (年中・年長) 15:10 16:00 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-9 (小1~小3) 16:10 17:10 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-12 (小4~小6) 17:20 18:20 眞井繪		
STUDIO	26 モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ	28 ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクゼーション 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーション&ストレッチ 20:30 21:30 Yukiko	29 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 かつよ ハタフロー-リラクゼーション 10:30 11:45 かつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ 大人も踊ろう！ダンスクラス 20:30 21:30 ueno	30 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ヨガ 10:30 11:30 Kikuko クリスタルボールヨガ 11:45 13:00 辰巳健世 アクティブヨガ 13:15 14:30 辰巳健世 呼吸を深めるハタヨガ 14:45 15:45 カズ		
PERSONAL			【有料】パーソナルレッスン 13:30 14:00 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:00 14:30 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 14:45 15:15 ユウコ 【有料】パーソナルレッスン 15:15 15:45 ユウコ			
BT ONLINE			おやすみ前のヨガ 21:30 22:00 Aki	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	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING					ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 いらいら	
OUTDOOR FITNESS						9月24(土) 10:00~16:00 野菜マルシェ！！
KIDS			キッズアフタースクール(ダンス)【ヒルム】 16:10 17:00 ueno キッズアフタースクール(ダンス)【ジュニア】 17:15 18:15 ueno	BEAT AC TOKYO KIDS (年中・年長) 15:10 16:00 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-9 (小1~小3) 16:10 17:10 眞井繪 BEAT AC TOKYO U-12 (小4~小6) 17:20 18:20 眞井繪		

### 9月特別プログラムのご案内

9/16(金) 19:15~20:30 ボールヨガ〜ボールで関節可動域を広げよう〜/カズ  
9/19(月祝) 14:45~15:45 バランスと広がり/眞山香子  
9/19(月祝) 16:00~17:00 わかしなつかしあそび1/いらいら  
9/23(金祝) 11:45~13:00 クリスタルボールヨガ/辰巳健世  
9/30(金) 11:45~13:00 クリスタルボールヨガ/辰巳健世

9/4(日) 15:00~16:00  
【有料】ハンドメイドワークショップ〜はじめてのポーズ〜  
/Chiko Yamazaki & いらいら

9/24(土) 10:00~16:00 野菜マルシェ！！

### 【新サービス①】(有料) ヨガの学校のご案内

2022年4月から開校したヨガの学校！  
夏の講座は体にフォーカスし、股関節をテーマに後屈、前屈、立位(予知)のポーズを理解していきます。  
股関節の場所を知り、意識していくことで、身体の使い方を保ち、ポーズを安全に快適にとっていくことを目指します。

【インストラクター】 眞山香子

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

【9月スケジュール】  
9/11(日) 15:00~16:30 「股関節の位置を知り、立位のポーズを覚えてみよう」  
9/18(日) 15:00~16:30 「股関節の位置を知り、立位のポーズを覚えてみよう」

もう少しいやがを知ってほしい方への「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

30分単位で  
ご予約可能となります！！

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。  
こんなお悩みはないですか？

【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！  
※プログラム当日に受けたいお支払いください  
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

【9月スケジュール】  
水曜日(9/7・9/21) 14:00~14:30 担当: Ayaka  
水曜日(9/7・9/21) 14:30~15:00 担当: Ayaka

水曜日(9/1・9/8・9/15・9/22・9/29)  
13:30~14:00 担当: ユウコ  
14:00~14:30 担当: ユウコ

水曜日(9/1・9/8・9/15・9/22・9/29)  
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、ご予約いただいた方が優先となります。(定員20名)  
ウォーク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。