

2022年11月 プログラムスケジュール

11月のテーマ
"Warm soup" 潤いと温かさ

秋から冬への季節の変わり目、寒くなる季節に向けて丹田の意識を高めて、内側から温めましょう。まずはグラウンディングをしてお腹にエネルギーが満たされている感覚を持ち、ヨガではヴィンヤサ、ランニング、トレッキング、ボルダリングなど、全ての動きに取り入れてみましょう。また、温かいスープを飲んで、ココロとカラダに潤い忘れずに！



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	ストレッチ&ローピラティス リラクソロジー アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー リラクソロジー&ストレッチ	新ヨガベーシック ハタフロー-リラクソロジー ポールピラティス-体の中心から動く 大人も踊ろう！ダンスクラス rhythmic core & stretching	ピラティスビギナー 整うヨガ アクティブヨガ 呼吸を深めるハタヨガ	ウェイクアップヨガ ウェイクアップヨガ やさしいピラティス リラクソロジー&呼吸法 大人ヨガ発表会練習 ハタヨガアドバンス	ストレッチヨガ&コアトレ 美 身体ヨガ やさしいパワーヨガ アロマリラクソロジー 大人ダンス発表会練習	
PERSONAL	【有料】パーソナルレッスン 【有料】パーソナルレッスン					
BT ONLINE BOULDERING			リンパヨガ	身体ケアヨガ	ピラティスwithナタリー	
OUTDOOR FITNESS			有資格者でリフレッシュウォーキング-緑の森に参ろう ランニング【ロングラン】	第1回目：バランスを学ぼう！編 ボルダリングチャレンジ月間！！	秋を見つめよう！ウォーキング	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)					
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポディメンテナスピラティス セルフヒーリングヨガ	ストレッチ&ローピラティス リラクソロジー アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー リラクソロジー&ストレッチ	新ヨガベーシック ハタフロー-リラクソロジー 青盤ピラティス 大人も踊ろう！ダンスクラス rhythmic core & stretching	ピラティスビギナー 整うヨガ アクティブヨガ 呼吸を深めるハタヨガ	ウェイクアップヨガ ウェイクアップヨガ やさしいピラティス リラクソロジー&呼吸法 大人ヨガ発表会練習 ハタヨガアドバンス	ストレッチヨガ&コアトレ 美 身体ヨガ やさしいパワーヨガ アロマリラクソロジー 大人ダンス発表会練習
PERSONAL						
BT ONLINE BOULDERING			リンパヨガ	コンディショニングヨガ	ピラティスwithナタリー	
OUTDOOR FITNESS			有資格者でリフレッシュウォーキング-緑の森に参ろう ランニング【ゆるめるヨガ】	第2回目：ムーブの基礎編！！ ボルダリングチャレンジ月間！！	ボルダリングウォーキング-基礎編~	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ダンス)			
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポディメンテナスピラティス セルフヒーリングヨガ	ストレッチ&ローピラティス リラクソロジー アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー リラクソロジー&ストレッチ	新ヨガベーシック ハタフロー-リラクソロジー 青盤ピラティス 大人も踊ろう！ダンスクラス rhythmic core & stretching	ピラティスビギナー 整うヨガ アクティブヨガ 呼吸を深めるハタヨガ	ウェイクアップヨガ ウェイクアップヨガ やさしいピラティス リラクソロジー&呼吸法 大人ヨガ発表会練習 ハタヨガアドバンス	ストレッチヨガ&コアトレ 美 身体ヨガ やさしいパワーヨガ アロマリラクソロジー 大人ダンス発表会練習
PERSONAL						
BT ONLINE BOULDERING			リンパヨガ	コンディショニングヨガ	ピラティスwithナタリー	
OUTDOOR FITNESS			有資格者でリフレッシュウォーキング-緑の森に参ろう ランニング【ランニング+美し】	第3回目：ホールドの持ち方編！！ ボルダリングチャレンジ月間！！	ボルダリングウォーキング練習会	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ダンス)			
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポディメンテナスピラティス セルフヒーリングヨガ	ストレッチ&ローピラティス リラクソロジー アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー 大人ダンス発表会練習	新ヨガベーシック ハタフロー-リラクソロジー 青盤ピラティス 大人も踊ろう！ダンスクラス rhythmic core & stretching	ピラティスビギナー 整うヨガ アクティブヨガ 呼吸を深めるハタヨガ	ウェイクアップヨガ ウェイクアップヨガ やさしいピラティス リラクソロジー&呼吸法 高校生と一躍に踊ろう！ ハタヨガベーシック	ストレッチヨガ&コアトレ 美 身体ヨガ やさしいパワーヨガ アロマリラクソロジー 大人ダンス発表会練習
PERSONAL		11月23(水祝) 10:00~16:00 野菜マルシェ	【有料】パーソナルレッスン 【有料】パーソナルレッスン 【有料】パーソナルレッスン			
BT ONLINE BOULDERING			リンパヨガ	コンディショニングヨガ	ピラティスwithナタリー	
OUTDOOR FITNESS			有資格者でリフレッシュウォーキング-緑の森に参ろう ランニング【ランニング+フォームチェック】	第4回目：足の使い方編！！ ボルダリングチャレンジ月間！！	【現地集合・現地解散】 新潟安マリンボルダリングウォーキング	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)	【養育】キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ダンス)			
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ ハタフロー ゆるめるヨガ ポディメンテナスピラティス セルフヒーリングヨガ	ストレッチ&ローピラティス リラクソロジー アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるデトックスフロー リラクソロジー&ストレッチ	新ヨガベーシック ハタフロー-リラクソロジー 青盤ピラティス 大人も踊ろう！ダンスクラス rhythmic core & stretching	ピラティスビギナー 整うヨガ アクティブヨガ 呼吸を深めるハタヨガ	ウェイクアップヨガ ウェイクアップヨガ やさしいピラティス リラクソロジー&呼吸法 高校生と一躍に踊ろう！ ハタヨガベーシック	ストレッチヨガ&コアトレ 美 身体ヨガ やさしいパワーヨガ アロマリラクソロジー 大人ダンス発表会練習
PERSONAL						
BT ONLINE BOULDERING			リンパヨガ	コンディショニングヨガ	ピラティスwithナタリー	
OUTDOOR FITNESS			有資格者でリフレッシュウォーキング-緑の森に参ろう ランニング【スピード】	第5回目：足の使い方編！！ ボルダリングチャレンジ月間！！	【現地集合・現地解散】 新潟安マリンボルダリングウォーキング	
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ヨガ)	キッズアフタースクール(ダンス)			

11月特別プログラムのご案内

11/3 (木祝) 12:00~13:00 ポールピラティス-体の中心から動く / カズ
 11/6 (日) 13:15~14:15 秋を見つめよう！ウォーキング / らいらい
 11/9 (水) 10:30~11:45 やさしいパワーヨガ / Kanako
 11/14 (月) 20:30~21:30 心身の回復 ヨガニドラ / ユウコ
 11/23 (水祝) 12:00~13:00 体幹ヨガ / Cocomi
 11/26 (土) 14:15~15:30 高校生と踊ろう！ / 昭和学院高校ダンス部
 11/27 (日) 15:00~16:30 【現地集合・現地解散】 新潟安マリンボルダリングウォーキング / 田島康成

★ボルダリングチャレンジ月間プログラム★ (土曜日10:45~11:45)
 11月はボルダリング月間！！
 「やってみただけじゃイメージが・・・」「わたしにできるかしら・・・」と悩んでいる方！
 インストラクターがイチから丁寧にレクチャーします♪この機会に是非ご参加ください！

11/23 (水祝) 10:00~16:00 野菜マルシェ！！

(有料) パーソナルレッスンのご案内

30分単位で
ご予約可となりました！！

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！
 ※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

【11月スケジュール】
 水曜日 (11/2・11/16) 14:00~14:30 担当: Ayaka
 水曜日 (11/2・11/16) 14:30~15:00 担当: Ayaka

このポーズは、果たしてこれで合っているの？
 このポーズが出来るといいな！
 自分の体に合った正しいやり方を知りたい！
 お悩みが解消されたい！
 怪我しづらい体を作りたい！！

今日よりも良い体と身体の状態になるよう一緒にサポートさせていただきます！

初回体験 1,000円 / 30分でご受講いただけます！！

木曜日 (11/24)
 14:45~15:15 担当: ユウコ
 15:15~15:45 担当: ユウコ

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)
 オフワ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。