

2022年12月 プログラムスケジュール

12月のテーマ
"Mind Detox"

1年間、おつかれさまでした！気持ちも頭もグルグルしてしまうことが多かった1年でしたので、マインドの大掃除をしておきましょう。慌ただしい年末ですが、数分でも瞑想したり、ただ静かに座ったり、お茶を飲んだり、息つく時間を取り、こまめにマインドデトックスを。また、コアを意識した動きで内側から温めながら、身体のデトックスも行いましょう。ちょっとした心がけでクリアにととのえ、気持ちよく今年を締めくくり、新しい年を迎えましょう！



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>年末年始休業のご案内</p> <p>greenerでは年末年始を迎えるにあたり、下記の通り休業日を設けさせていただくこととなりました。</p> <p>【短縮営業】 2022年12月29日(木) 19:30閉店</p> <p>【年末年始休業日】 2022年12月30日(金) ~2023年1月4日(水)</p> <p>会員様にはご迷惑をおかけし申し訳ございませんが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。2023年も引き続き、greenerをご愛顧賜りますようお願い申し上げます。</p>						
	PERSONAL		<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 BOULDERING			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
	OUTDOOR FITNESS			有酸素でリフレッシュ〜キョーキング〜赤い森〜ランニング【ロングラン】 10:30 11:30 栗井健	19:15 20:15 栗井健		
KIDS		キッズアフタースクール(ダンス)【トル】 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				
STUDIO	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	
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>				
BT ONLINE BOULDERING					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	
OUTDOOR FITNESS					有酸素でリフレッシュ〜キョーキング〜赤い森〜ランニング【ランニング+フォームチェック】 10:30 11:30 栗井健	19:15 20:15 栗井健	
KIDS		キッズアフタースクール(ダンス)【ジュニア】 17:15 18:30 ohhako	キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 栗原麻子	キッズアフタースクール(ダンス)【トル】 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		
STUDIO	29	30	31	1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	
PERSONAL							
BT ONLINE BOULDERING					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	
OUTDOOR FITNESS					有酸素でリフレッシュ〜キョーキング〜赤い森〜ランニング【ランニング+フォームチェック】 10:30 11:30 栗井健	19:15 20:15 栗井健	
KIDS		キッズアフタースクール(ダンス)【ジュニア】 17:15 18:15 ohhako	キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 栗原麻子	キッズアフタースクール(ダンス)【トル】 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		
STUDIO	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30	31	1	2	
	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	
PERSONAL							
BT ONLINE BOULDERING					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	
OUTDOOR FITNESS					有酸素でリフレッシュ〜キョーキング〜赤い森〜ランニング【ランニング+フォームチェック】 10:30 11:30 栗井健	19:15 20:15 栗井健	
KIDS		キッズアフタースクール(ダンス)【ジュニア】 17:15 18:15 ohhako	キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 栗原麻子	キッズアフタースクール(ダンス)【トル】 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		

12月特別プログラムのご案内

- 12/9 (金) 9:15~10:15 Morning Flow Yoga / Kikuko
- 12/11 (日) 9:00~10:00 テニスボールを使って筋力リリース&ほくしヨガ / 岩永由紀子
- 12/14 (水) 19:15~20:15 アシュタンガヨガ / Yukiko
- 12/18 (日) 15:00~16:30 踊ってみよう！フラダンス / kaori
- 12/24 (土) 8:15~10:15 年末恒例！108回太陽礼拝 / ユウコ
- 12/25 (日) 14:45~16:45 年末恒例！108回太陽礼拝 / KEIKO
- 12/29 (木) 11:45~12:45 動く瞑想フローヨガ / ユウコ
- 12/29 (木) 17:00~19:00 greener！年忘れお楽しみ会！2022！ / greener STAFF

【野菜マルシェお休みのご案内】
野菜マルシェは、2022年12月~2023年2月までお休み致します。何卒ご了承くださいませ。

(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なりたい！
- ・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！！

今日よりも良い心と身体の状態になるよう一杯一杯お手伝い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！！

12月24日(土)・12月25日(日)開催 greener 108回太陽礼拝

108回太陽礼拝とは、ヨガの基本的な動きである「太陽礼拝」を108回行うもの。太陽礼拝は、決められた動きを行うため、基礎練習にもなるほか無心で行う結果、瞑想状態を創出するといわれています。煩悩の数だけ108回太陽礼拝をおこなえば、2022年のヨガ納めをしましょう！！仲間と励ましあいながら行うので108回も意外とすぐです！！皆様のご参加お待ちしております。

【料金】レギュラー会員・休日会員：無料 平日会員：無料 都度会員：2,750円(税込)
※2日間のうち、どちらか1つのご予約をお願い致します。

皆様のご参加をお待ちしております！良い年越しを一緒に過ごしましょう！



○プログラムのご参加は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。