

# 2023年1月 プログラムスケジュール

1月のテーマ  
"New Year, New Mindset"

新年を迎え新たな気持ちで一年のスタートに立ちます。まずは、正座で座り際の底から湧き起こる感覚を感じてみましょう。1月は最も寒い時期ですので、下半身から温まるような動きを心がけましょう。冷えと乾燥は老化を進め、毒まで基礎代謝も上がりますので、心身共に消耗しないように心がけましょう。



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       |    |
|--|---------|--|----|----|---------|----|
| <b>年末年始休業のご案内</b><br>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。<br>【短縮営業】<br>2022年12月29日(木) 19:30閉店<br>【年末年始休業日】<br>2022年12月30日(金)~2023年1月4日(水)<br>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。皆様と共に過ごせたこの一年をとても嬉しく感じております。 |         | <b>1月特別プログラムのご案内</b><br>HAPPY NEW YEAR!!<br>2023<br>1/7 (土) 14:00~15:15 デトックスフロー/歩<br>1/8 (日) 14:45~15:45 初階ウォーキング! 2023/らいらい<br>1/9 (月祝) 10:30~12:30 greener新春ミニマラソン/荒井輔<br>1/13 (金) 11:45~13:00 セルフチネイザン&ヨガ/辰巳浩世<br>1/16 (月) 9:15~10:15 ワークアウトヨガ/Ayaka<br>1/22 (日) 10:15~11:30 心弾ませヨガサイズ/小川智子<br>1/29 (日) 14:45~16:00 【現地集合・現地解散】<br>新春! スポーツ測定! ~in福栄スポーツ広場/らいらい<br>【野菜マルシェお休みのご案内】<br>野菜マルシェは、2022年12月~2023年2月までお休み致します。 |    |    | 1(年始休業) |    |
| STUDIO   | 2(年始休業) | 4(年始休業)  | 5  | 6  | 7       | 8  |
| PERSONAL   |         |  |    |    |         |    |
| BT ONLINE BOULDERING   |         |  |    |    |         |    |
| OUTDOOR FITNESS  |         |  |    |    |         |    |
| KIDS   |         |  |    |    |         |    |
| STUDIO   | 9       | 11   | 12 | 13 | 14      | 15 |
| PERSONAL   |         |  |    |    |         |    |
| BT ONLINE BOULDERING   |         |  |    |    |         |    |
| OUTDOOR FITNESS  |         |  |    |    |         |    |
| KIDS   |         |  |    |    |         |    |
| STUDIO   | 16      | 18   | 19 | 20 | 21      | 22 |
| PERSONAL   |         |  |    |    |         |    |
| BT ONLINE BOULDERING   |         |  |    |    |         |    |
| OUTDOOR FITNESS  |         |  |    |    |         |    |
| KIDS   |         |  |    |    |         |    |
| STUDIO   | 23      | 25   | 26 | 27 | 28      | 29 |
| PERSONAL   |         |  |    |    |         |    |
| BT ONLINE BOULDERING   |         |  |    |    |         |    |
| OUTDOOR FITNESS  |         |  |    |    |         |    |
| KIDS   |         |  |    |    |         |    |
| STUDIO   | 30      |  |    |    |         |    |
| PERSONAL   |         |  |    |    |         |    |
| BT ONLINE BOULDERING   |         |  |    |    |         |    |
| OUTDOOR FITNESS  |         |  |    |    |         |    |
| KIDS   |         |  |    |    |         |    |

**(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(税込み) / 30分  
2名参加: 1人あたり3,300円(税込み) / 30分  
3名以上参加: 1人あたり2,750円(税込み) / 30分

【1月スケジュール】  
水曜日(1/18) 14:00~14:30 担当: Ayaka  
水曜日(1/18) 14:30~15:00 担当: Ayaka  
木曜日(1/12・1/19・1/26) 13:30~14:00 担当: ユウコ  
14:00~14:30 担当: ユウコ  
木曜日(1/12・1/19・1/26) 14:45~15:15 担当: ユウコ  
15:15~15:45 担当: ユウコ

30分単位でご予約可能となりました!!

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)  
 オンラインプログラムは、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員20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。