

# 2023年2月 プログラムスケジュール

2月のテーマ  
"Reset Mind & Body"

まだまだ寒い日々が続く2月ですが、木の芽は膨らみ、人の身体でも春への準備が始まる時です。熱を発生させないために縮まっていた身体が徐々に緩んでいく時です。骨盤、背骨など全身をしっかりとすることを心がけましょう。巡る心身へととのえることで、フレッシュな春を迎える準備をしましょう。



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	ストレッチ&ローピラティス リラクソヨガ アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるゲトックスフロー リラクソ&リストラティブ	朝ヨガベーシック ハタフロー~リラクソヨガ 骨盤ピラティス 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 リラクソヨガ&呼吸法 ウェルネスヨガ	クリスタルボウルヨガ 朝ヨガFlow アーサナ・ファンダメンタル アロマリラクソヨガ	
PERSONAL	【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 【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	リンパヨガ	身体ケアヨガ ボルダリング&スラックライン	ピラティスwithナタリー	
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	キッズヨガ【ジュニア】	キッズヨガ【ジュニア】	キッズヨガ【ジュニア】		HIP HOPダンス【ジュニア】	
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 ボディメンテナンスパラティス セルフヒーリングヨガ	ストレッチ&ローピラティス リラクソヨガ アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるゲトックスフロー リラクソ&リストラティブ	朝ヨガベーシック ハタフロー~リラクソヨガ 骨盤ピラティス 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 リラクソヨガ&呼吸法 ハタヨガアドバンス	ストレッチヨガ&コアトレ 整う身体ヨガ アーサナ・ファンダメンタル 冬の養生ヨガ アロマリラクソヨガ
PERSONAL		【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 【有料】パーソナルレッスン	リンパヨガ	コンディショニングヨガ ボルダリング&スラックライン	ピラティスwithナタリー	
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】	キッズヨガ【ジュニア】	キッズヨガ【ジュニア】		HIP HOPダンス【ジュニア】	
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 ボディメンテナンスパラティス セルフヒーリングヨガ	ストレッチ&ローピラティス リラクソヨガ アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるゲトックスフロー リラクソ&リストラティブ	朝ヨガベーシック ハタフロー~リラクソヨガ 骨盤ピラティス 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 リラクソヨガ&呼吸法 ハタヨガベーシック	ストレッチヨガ&コアトレ 整う身体ヨガ アーサナ・ファンダメンタル アロマリラクソヨガ
PERSONAL		【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 【有料】パーソナルレッスン	リンパヨガ	コンディショニングヨガ ボルダリング&スラックライン	ピラティスwithナタリー	
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】	キッズヨガ【ジュニア】	キッズヨガ【ジュニア】		HIP HOPダンス【ジュニア】	
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 ボディメンテナンスパラティス セルフヒーリングヨガ	ストレッチ&ローピラティス リラクソヨガ アロマリフレッシュヨガ 呼吸を深めるゲトックスフロー リラクソ&リストラティブ	朝ヨガベーシック ハタフロー~リラクソヨガ 骨盤ピラティス 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 リラクソヨガ&呼吸法 ハタヨガアドバンス	ストレッチヨガ&コアトレ 整う身体ヨガ アーサナ・ファンダメンタル アロマリラクソヨガ
PERSONAL		【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 【有料】パーソナルレッスン	リンパヨガ	コンディショニングヨガ ボルダリング&スラックライン	ピラティスwithナタリー	
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】	キッズヨガ【ジュニア】	キッズヨガ【ジュニア】		HIP HOPダンス【ジュニア】	

### 2月特別プログラムのご案内

2/5 (日) 9:00~10:00 クリスタルボウルヨガ/辰田浩世  
2/5 (日) 10:15~11:30 朝ヨガ Flow/小川智子  
2/8 (水) 9:15~10:15 ホールピラティス/りょうこ  
2/11 (土) 12:15~13:30 体験型！腰解き脱出ゲーム！  
~greenerからの挑戦状~/らいらい  
2/12 (日) 11:45~13:00 冬の養生ヨガ/Mami  
2/19 (日) 13:45~15:00 【現地集合・現地解散】皇居ウォーキング/らいらい  
2/23 (木祝) 10:30~11:45 動Move & 休Rest yoga /みつよ  
2/23 (木祝) 13:15~14:15 ビギナーフローヨガ/ユウコ  
2/27 (月) 19:15~20:15 コアバランスヨガ/KEIKO

2/18 (土) 12:00~13:30  
【有料イベントワークショップ】  
枯れないお花！プリザーブドフラワーアレンジ体験/Chiho Yamazaki

野菜マルシェは、2022年12月~2023年2月までお休み致します。

### (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悩んでいる！
- 自分の体に合った使い方を学びたい！
- 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)/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

【2月スケジュール】  
水曜日(2/1・2/15) 14:00~14:30 担当: Ayeka  
水曜日(2/1・2/15) 14:30~15:00 担当: Ayeka  
木曜日(2/2・2/9・2/16) 13:30~14:00 担当: ユウコ  
14:00~14:30 担当: ユウコ  
木曜日(2/2・2/9・2/16) 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す！！

初回体験 1,000円/30分でご受講いただけます！！

### 2月18日(土) 12:00~13:30開催

#### 限定6名！！【有料】 イベントワークショップ 枯れないお花！プリザーブドフラワーアレンジ体験

プリザーブドフラワーとは生花を長期楽しめるように保存加工(プリザーブド加工)を施したお花のことを言います。カラーパリエーションも豊富で、枯れることなく水やりの必要もないことが大きな特徴です。そんなプリザーブドフラワーは大切な方へのギフトにも最適です。バラなどのプリザーブドフラワーを使って、フラワーアレンジメントをしてみませんか。今回は、千葉~都内を中心に活躍中のFlower SymphonyのChiho Yamazaki先生をお招きして特別フラワーアレンジメントワークショップを開催いたします！

【参加費】基本参加料：3,800円(税込)+greenerカフェドリンク1杯オーダーをお願い致します。  
\*当日現金にて講師へお支払い下さい。  
\*ワンドリンクのカフェドリンク購入にはポイント使用不可となります。  
\*カフェドリンクは、お水・スパークリングウォーター以外からご注文をお願い致します。

【持ち物】ハサミ

皆様のご参加をお待ちしております！！

○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、ご予約後でもキャンセルが可能な場合があります。(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。