2023年3月 プログラムスケジュール

3月のテーマ
“Keep balancing”

3月は陰から陽への変わり目、変化に対応できるように自律神経をととのえて、春特有のアレルギー症状などに負けない免疫力を心がけましょう。ゆったりと呼吸をしてみたり、食事を楽しんだり、普段何気なくしていることを丁寧に行なってみましょう。また、デトックスや代謝を促すためのコアを使った動きとともに、たかぶりがちなマインドを鎮めるメディテーション、呼吸、リラックスのヨガポーズも取り入れて心身のバランスをととのえましょう。

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

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

STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ	9:15	10:15	Ayaka
	ハタフロー（大人のゆったりヨガ対象）	10:30	11:45	栗山香子
	動きを知って、深さを感じよう	12:00	13:00	栗山香子
	ボディメンテナンスピラティス	19:15	20:15	KEIKO
	セルフヒーリングヨガ	20:30	21:30	ユウコ
PERSONAL				
BTONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】	17:15	18:15	chikako

水

1				
STUDIO	ストレッチ&スローピラティス	9:15	10:15	りょうこ
	リラックスヨガ	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
	リラックス&リストラティブ	20:30	21:30	Yukiko
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
BTONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	キッズヨガ【ジュニア】	17:00	18:00	秋原涼子

8				
STUDIO	ストレッチ&スローピラティス	9:15	10:15	りょうこ
	リラックスヨガ	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
	リラックス&リストラティブ	20:30	21:30	Yukiko
PERSONAL				
BTONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	キッズヨガ【ジュニア】	17:00	18:00	秋原涼子

15				
STUDIO	ストレッチ&スローピラティス	9:15	10:15	りょうこ
	リラックスヨガ	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
	リラックス&リストラティブ	20:30	21:30	Yukiko
PERSONAL				
BT ONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	キッズヨガ【ジュニア】	17:00	18:00	秋原涼子

22				
STUDIO	ストレッチ&スローピラティス	9:15	10:15	りょうこ
	リラックスヨガ	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
	リラックス&リストラティブ	20:30	21:30	Yukiko
PERSONAL				
BTONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	キッズヨガ【ジュニア】	17:00	18:00	秋原涼子

29				
STUDIO	ストレッチ&スローピラティス	9:15	10:15	りょうこ
	リラックスヨガ	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
	リラックス&リストラティブ	20:30	21:30	Yukiko
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
BT ONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	キッズヨガ【ジュニア】	17:00	18:00	秋原涼子

木

2				
STUDIO	朝ヨガベーシック	9:15	10:15	みつよ
	ハタフロー&リラックスヨガ（大人のゆったりヨガ対象）	10:30	11:45	みつよ
	骨盤ピラティス（大人のゆったりヨガ対象）	12:00	13:00	カズ
	大人も踊ろう！ダンスクラス	19:15	20:15	ueno
	rhythmic core & stretching	20:30	21:30	ko booth
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
BTONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	フリースタイルダンス【リトル】	16:10	17:00	ueno
	フリースタイルダンス【ジュニア】	17:15	18:15	ueno

9				
STUDIO	朝ヨガベーシック	9:15	10:15	みつよ
	ハタフロー&リラックスヨガ（大人のゆったりヨガ対象）	10:30	11:45	みつよ
	骨盤ピラティス（大人のゆったりヨガ対象）	12:00	13:00	カズ
	大人も踊ろう！ダンスクラス	19:15	20:15	ueno
	rhythmic core & stretching	20:30	21:30	ko booth
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
BTONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	フリースタイルダンス【リトル】	16:10	17:00	ueno
	フリースタイルダンス【ジュニア】	17:15	18:15	ueno

16				
STUDIO	朝ヨガベーシック	9:15	10:15	みつよ
	ハタフロー&リラックスヨガ（大人のゆったりヨガ対象）	10:30	11:45	みつよ
	骨盤ピラティス（大人のゆったりヨガ対象）	12:00	13:00	カズ
	大人も踊ろう！ダンスクラス	19:15	20:15	ueno
	HIITワークアウト	20:30	21:30	ko booth
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				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	フリースタイルダンス【リトル】	16:10	17:00	ueno
	フリースタイルダンス【ジュニア】	17:15	18:15	ueno

23				
STUDIO	朝ヨガベーシック	9:15	10:15	みつよ
	ハタフロー&リラックスヨガ（大人のゆったりヨガ対象）	10:30	11:45	みつよ
	骨盤ピラティス（大人のゆったりヨガ対象）	12:00	13:00	カズ
	大人も踊ろう！ダンスクラス	19:15	20:15	ueno
	rhythmic core & stretching	20:30	21:30	ko booth
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
BTONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	フリースタイルダンス【リトル】	16:10	17:00	ueno
	フリースタイルダンス【ジュニア】	17:15	18:15	ueno

30				
STUDIO	朝ヨガベーシック	9:15	10:15	みつよ
	ハタフロー&リラックスヨガ（大人のゆったりヨガ対象）	10:30	11:45	みつよ
	骨盤ピラティス（大人のゆったりヨガ対象）	12:00	13:00	カズ
	大人も踊ろう！ダンスクラス	19:15	20:15	ueno
	rhythmic core & stretching	20:30	21:30	ko booth
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				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	フリースタイルダンス【リトル】	16:10	17:00	ueno
	フリースタイルダンス【ジュニア】	17:15	18:15	ueno

金

3				
STUDIO	ピラティスビギナー	9:15	10:15	Kikuko
	整うヨガ	10:30	11:30	Kikuko
	アクティブヨガ	11:45	13:00	辰巳浩世
	マインドフルネスヨガ	19:15	20:30	カズ
PERSONAL				
BTONLINE	リンパヨガ	10:00	10:45	Ai
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS	有酸素でリフレッシュウォーキング～キレイに歩こう～	10:30	11:30	荒井裕
	ランニング【ロングラン】	19:15	20:15	荒井裕
KIDS				

10				
STUDIO	ピラティスビギナー	9:15	10:15	Kikuko
	整うヨガ	10:30	11:30	Kikuko
	アクティブヨガ	11:45	13:00	辰巳浩世
	マインドフルネスヨガ	19:15	20:30	カズ
PERSONAL				
BTONLINE	リンパヨガ	10:00	10:45	Ai
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS	有酸素でリフレッシュウォーキング～遠く歩こう～	10:30	11:30	荒井裕
	ランニング【動きづくり+ランニング】	19:15	20:15	荒井裕
KIDS				

17				
STUDIO	ピラティスビギナー	9:15	10:15	Kikuko
	整うヨガ	10:30	11:30	Kikuko
	アクティブヨガ	11:45	13:00	辰巳浩世
	マインドフルネスヨガ	19:15	20:30	カズ
PERSONAL				
BT ONLINE	リンパヨガ	10:00	10:45	Ai
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS	有酸素でリフレッシュウォーキング～森に歩こう～	10:30	11:30	荒井裕
	ランニング【ランニング+流し】	19:15	20:15	荒井裕
KIDS				

24				
STUDIO	ピラティスビギナー	9:15	10:15	Kikuko
	整うヨガ	10:30	11:30	Kikuko
	アクティブフローヨガ	11:45	13:00	辰巳浩世
	マインドフルネスヨガ	19:15	20:30	カズ
PERSONAL				
BTONLINE	リンパヨガ	10:00	10:45	Ai
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS	有酸素でリフレッシュウォーキング～フォームチェック～	10:30	11:30	荒井裕
	ランニング【ランニング＋フォームチェック】	19:15	20:15	荒井裕
KIDS				

31				
STUDIO	ピラティスビギナー	9:15	10:15	Kikuko
	整うヨガ	10:30	11:30	Kikuko
	アクティブヨガ	11:45	13:00	Kikuko
	マインドフルネスヨガ	19:15	20:30	カズ
PERSONAL				
BT ONLINE				
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS				

土

4				
STUDIO	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
	リラックスヨガ&呼吸法	14:00	15:15	歩
	ハタヨガアドバンス	15:30	16:45	Ayaka
PERSONAL	3月4(土)10:00〜16:00			
BTONLINE	身体ケアヨガ	10:00	10:45	waka
BOULDERING	ボルダリング＆スラックライン	10:45	11:45	らいらい
OUTDOOR FITNESS	【有料ワークショップ】ミモザのドライフラワースワッグ作り	10:00 / 13:00	11:00 / 14:00	STUDIO I
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】無料体験会	12:15	13:15	chikako

11				
STUDIO	サーキュレーションヨガ	8:15	9:15	ユウコ
	サーキュレーションヨガ	9:30	10:30	ユウコ
	やさしいピラティス	10:45	11:45	りょうこ
	リラックスヨガ&呼吸法	14:00	15:15	歩
	ハタヨガベーシック	15:30	16:45	Mami
PERSONAL				
BTONLINE	コンディショニングヨガ	10:00	10:45	Hiroe
BOULDERING	ボルダリング＆スラックライン	10:45	11:45	らいらい
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】無料体験会	12:15	13:15	chikako

18				
STUDIO	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
	リラックスヨガ&呼吸法	14:00	15:15	歩
	ウェルネスヨガ～健康のためのアーサナ～	15:30	16:45	カズ
PERSONAL				
BT ONLINE	身体ケアヨガ	10:00	10:45	waka
BOULDERING	ボルダリング＆スラックライン	10:45	11:45	らいらい
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】無料体験会	12:15	13:15	chikako

25				
STUDIO	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
	リラックスヨガ&呼吸法	14:00	15:15	歩
	ハタヨガアドバンス	15:30	16:45	Ayaka
PERSONAL				
BTONLINE	コンディショニングヨガ	10:00	10:45	Hiroe
BOULDERING	ボルダリング＆スラックライン	10:45	11:45	らいらい
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】無料体験会	12:15	13:15	chikako

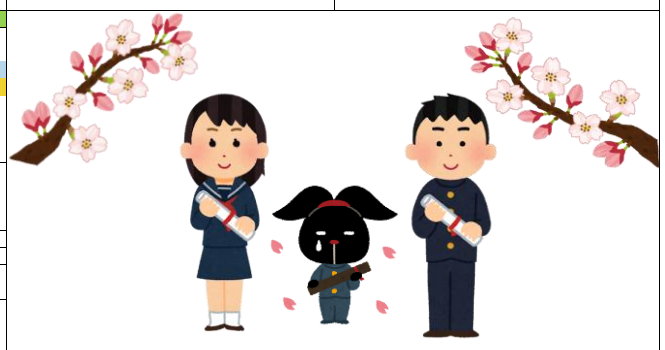
日

5				
STUDIO	ストレッチヨガ&コアトレ	9:00	10:00	岩永由紀子
	美 身体ヨガ	10:15	11:30	岩永由紀子
	アーサナ・ファンダメンタル	11:45	13:00	Mami
	アロマリラックスヨガ	13:15	14:30	Mami
PERSONAL				
BTONLINE	ピラティスwithナタリー	11:30	12:15	Natalie
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	HIP HOPダンス【ジュニア】	15:00	16:00	kaori

12				
STUDIO	ストレッチヨガ&コアトレ	9:00	10:00	岩永由紀子
	美 身体ヨガ	10:15	11:30	岩永由紀子
	アーサナ・ファンダメンタル	11:45	13:00	Mami
	アロマリラックスヨガ	13:15	14:30	Mami
PERSONAL				
BTONLINE	ピラティスwithナタリー	11:30	12:15	Natalie
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS	春を見つけよう！ウォーキング	16:00	17:00	らいらい
KIDS	HIP HOPダンス【ジュニア】	15:00	16:00	kaori

19				
STUDIO	ストレッチヨガ&コアトレ	9:00	10:00	岩永由紀子
	美 身体ヨガ	10:15	11:30	岩永由紀子
	アーサナ・ファンダメンタル	11:45	13:00	Mami
	アロマリラックスヨガ	13:15	14:30	Mami
PERSONAL				
BTONLINE	ピラティスwithナタリー	11:30	12:15	Natalie
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS				
KIDS	HIP HOPダンス【ジュニア】	15:00	16:00	kaori

26				
STUDIO	ストレッチヨガ&コアトレ	9:00	10:00	岩永由紀子
	美 身体ヨガ	10:15	11:30	岩永由紀子
	アーサナ・ファンダメンタル	11:45	13:00	Mami
	アロマリラックスヨガ	13:15	14:30	Mami
PERSONAL				
BTONLINE	ピラティスwithナタリー	11:30	12:15	Natalie
BOULDERING				
OUTDOOR FITNESS	【現地集合・現地解散】お花見ウォーキング～in 里見公園～	12:30	13:45	らいらい
KIDS	HIP HOPダンス【ジュニア】	15:00	16:00	kaori



3月特別プログラムのご案内

3/6	(月)	12：00〜13：00	動きを知って、深さを感じよう（★3）／栗山香子
3/11	(土)	8：15〜 9：15	サーキュレーションヨガ（★4）／ユウコ
		9：30〜10：30	サーキュレーションヨガ（★4）／ユウコ
3/12	(日)	16：00〜17：00	春を見つけよう！ウォーキング（★2）／らいらい
3/16	(木)	20：30〜21：30	HIITワークアウト（★2〜★3）／kc booth
3/24	(金)	11：45〜13：00	アクティブフローヨガ（★5）／辰巳浩世
3/26	(日)	12：30〜 13：45	【現地集合・現地解散】お花見ウォーキング ～in 里見公園～（★2）／らいらい

3/4 (土) 10：00〜11：00／13：00〜14：00
【有料イベントワークショップ】
ミモザのドライフラワースワッグ作りワークショップ／STUDIO Ⅰ

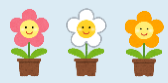
3/4 (土) 10：00〜16：00 野菜マルシェ！！

3月4日(土)10：00〜11：00/13:00〜14:00開催
限定5名！！【有料イベントワークショップ】ミモザのドライフラワースワッグ作りワークショップ

3月8日はミモザの日。
西洋では暖かな春が来たことを告げる「幸せの花」とも言われているミモザ。
このミモザの日には、男性が女性に日頃の感謝の気持ちを込めて、ミモザをプレゼントするそうです。
男性から女性へと限らず、大切な人へ手作りのスワッグをプレゼントしてみませんか。
もちろん、普段頑張ってる自分へミモザのスワッグを束ねながら癒してあげませんか。

【担当講師】STUDIO Ⅰ

【参加費】基本参加料：3,000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。



○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連絡いたします。