

2023年4月 プログラムスケジュール

4月のテーマ
"Free as a Bird"

春のデトックスで、身体は羽を広げた鳥のようにのびのびとすることが理想の時期です。一方で、環境の変化や気圧差などで心身ともに疲労を感じやすい時期でもあります。身体が凝り固まらないように、ゆったりと動くヨガや呼吸法、ストレッチなどを行い、山、海、川など、五感を開くようなアウトドアアクティビティーで自然のパワーを取り込みましょう。適度にリラックスして、清々しい春を満喫できるのびのびとした心身へとごましましょう。



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							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 リラクスヨガ&呼吸法 14:00 15:15 多 ウェルネスヨガ〜健康のためのアーサナ 15:30 16:45 カズ	ストレッチヨガ 9:00 10:00 shuohi コアトレーニング 10:15 11:30 shuohi アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami			
PERSONAL											
BT ONLINE BOULDERING											
OUTDOOR FITNESS											
KIDS					コンディショニングヨガ 10:00 10:45 Hiroe ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 6い6い	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaeri					
STUDIO	モーニングフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 高山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 高山香子 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	ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクソロジー 10:30 11:45 Kanako アロマフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクソロジー&ストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	ヌーノヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソロジー 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 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	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 黒田裕香 マインドフルネスヨガ 19:15 20:30 カズ	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 リラクソロジー&呼吸法 14:00 15:15 多 ハタヨガアドバンス 15:30 16:45 Ayaka	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 榎本由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 榎本由紀子 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami					
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	【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	ランニング【ディスタンス】 19:15 20:15 小林輝幸				ランニング【ロングラン】 19:15 20:15 榎本健						
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohkiko	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 榎本健子	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		K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaeri					
STUDIO	モーニングフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 高山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 高山香子 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	ストレッチ&スローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラクソロジー 10:30 11:45 Kanako アロマフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクソロジー&ストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	ヌーノヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソロジー 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 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	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 黒田裕香 マインドフルネスヨガ 19:15 20:30 カズ	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 リラクソロジー&呼吸法 14:00 15:15 多 ハタヨガベーシック 15:30 16:45 Mami	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 榎本由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 榎本由紀子 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクソロジー 13:15 14:30 Mami					
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	【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	ランニング【スピード】 19:15 20:15 小林輝幸				ランニング【ランニング+減量】 19:15 20:15 榎本健						
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohkiko	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 榎本健子	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		K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako	HIP HOPダンス【ジュニア】 15:00 16:00 kaeri					
STUDIO	ゆっくりチャレンジ！ハンドスタンド 9:15 10:15 Ayaka パラソルスと集中 10:30 11:45 高山香子 下半身を安定させよう 12:00 13:00 高山香子 アライメントヨガ 19:15 20:15 KEIKO 心身の回復 ヨガニドラー 20:30 21:30 ユウコ	コントロロジー 9:15 10:15 りょうこ ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Kanako デトックスフロー 12:00 13:00 Cocomi アシュタナヨガ・フルプライマリー 19:00 20:15 Yukiko 初めてのパワーヨガ 20:30 21:30 Yukiko	春のヨガ 9:15 10:15 みつよ 大人版！キッズヨガ 10:30 11:45 みつよ 後ろ姿ボディメイクピラティス 12:00 13:00 カズ 激しく踊ろう！LOOK ダンス★ 19:15 20:15 ueno コアを鍛えるヨガ&呼吸 20:30 21:30 Ayaka	Art of yoga 9:15 10:15 Kikuko チャクラYOGA 10:30 11:30 Kikuko ハートオープンヨガ 11:45 13:00 黒田裕香 フローピラティス&ボルスターストレッチ 19:15 20:30 カズ	背枝の安定と柔軟性を使ったヨガ 8:15 9:15 ユウコ 背枝の安定と柔軟性を使ったヨガ 9:30 10:30 ユウコ お腹引き締めピラティス 10:45 11:45 りょうこ ストロングフローヨガ 14:00 15:15 多 大人も踊ろう！K-POPダンス！ 15:30 16:45 ohkiko	ハートオープンニングフロー 9:00 10:00 OAOE poppiettes 10:15 11:30 OAOE 春の養生ヨガ 11:45 13:00 Mami 自律神経を整える筋膜ヨガ 13:15 14:30 Mami					
PERSONAL		【有料コラボイベント】 AINIでパン教室！ 14:00 16:00 一歩一歩	【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		4月29日(土) 10:00~16:00						
BT ONLINE BOULDERING											
OUTDOOR FITNESS	コミュニティラン〜行徳へ行く〜 19:15 20:15 6い6い				コミュニティラン 19:15 20:15 榎本健	4周年ウォーキング！ 16:00 17:00 6い6い					
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohkiko	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 榎本健子	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		K-POPダンス【ジュニア】 12:15 13:15 chikako						

4月特別プログラムのご案内

日頃よりgreenerをご愛顧いただきありがとうございます。
4月をもちまして、greenerがオープンして4周年を迎えます！
これももともとに足を運んでくださった皆さまのおかげです。

オープン4周年の感謝の気持ちを込めて、4月24日(月)~4月30日(日)期間全プログラムを特別レッスンで開催いたします！
※4月のみ2回券、ピジター、体験の方も特別プログラムをご受講いただけます。
(現地集合・現地解散プログラムは対象外)
※詳細は、別紙またはgreenerホームページのトピックスをご覧ください。

4/29(土) 10:00~16:00 野菜マルシェ開催します！
greenerの4周年を皆さんと一緒に盛り上げましょう！！



4月26日(水) 14:00~16:00開催

限定8名！！【有料イベントワークショップ】greener×AINIコラボ企画！！
「AINIでパン教室」

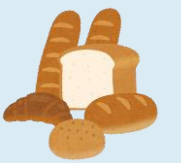
greener近くのパン屋さんAINIさんとgreenerのコラボイベント！！
AINIの店舗(カフェスペース)を使用して自慢のバゲットを中心に何種類かのパンを一緒に作りながらパン作りの楽しさを体験して頂きます。
AINI独自の考え方や製法も教えてお伝え致します。是非一緒に美味しいパンを作りませんか？皆様のご参加お待ちしております。

【担当講師】AINIオーナー：一歩一歩

【参加費】基本参加料：当日現金払い 6000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。
*パンの発酵待ちの間、greenerにて一度待機して頂く為、その際のカフェドリンク一杯オーダーをお願い致します。
※その後AINI持ち込み可

【持ち物】エプロン(汚れても良い服装でのご参加をお願い致します。)

皆様のご参加お待ちしております！！



○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、ご予約済みでも参加できませんが、ご予約をいらない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。