

2023年6月 プログラムスケジュール

6月のテーマ
"Sweat!"

6月は温度・湿度が上がり、雨で気圧が下がり、むくみや胃腸の不調等が起こりやすくなります。湿度に汗をかかずに気持ちよく身体を動かすことで水分代謝を促し、深い呼吸で血流が促され身体の隅々に栄養が行き渡ることで、梅雨を快適に過ごしましょう。胃腸が弱りやすい時期なので、胃八分目も心がけましょう。



greener
YOGA / CAFE / BOULDERING

営業時間 【月曜・水曜】 9:00~22:00 【木曜・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			朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーション 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 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO とろけるヨガ 10:30 11:30 眞田浩世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田浩世 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 リラクゼーション&呼吸法 14:00 15:15 歩 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 若水由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 若水由紀子 夏の養生ヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami
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	ピラティスwithナター 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS				スプリントトレーニング 10:30 11:30 若水由紀子 5 sensee Run~暑くないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 らいらい	砂島のんびりウォーキング 16:00 17:00 らいらい
KIDS			フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 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 kaori
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 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 リラクゼーション 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Ooomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーション&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーション 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 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO とろけるヨガ 10:30 11:30 眞田浩世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田浩世 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 リラクゼーション&呼吸法 14:00 15:15 歩 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 若水由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 若水由紀子 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 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				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ナター 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS	ランニング【ディスタンス】 19:15 20:15 小林博幸			スプリントトレーニング 10:30 11:30 若水由紀子 5 sensee Run~暑くないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 らいらい	ノルディックウォーキング~基礎編~ 16:00 17:00 田島康成
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原涼子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 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 kaori
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 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 リラクゼーション 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Ooomi ヨガブロックを使って快適にポーズを楽しむ 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーション&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	ゆるりほぐしヨガ 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーション 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 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO とろけるヨガ 10:30 11:30 眞田浩世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田浩世 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 リラクゼーション&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	クリスタルボールヨガ 9:00 10:00 眞田浩世 チャレンジ！バランスポーズヨガ 10:15 11:30 眞田浩世 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 13:15 14:30 Mami greener大ボードゲーム大会！ 16:15 17:15 らいらい
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				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ナター 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS	コミュニティラン 19:15 20:15 らいらい			スプリントトレーニング 10:30 11:30 若水由紀子 5 sensee Run~暑くないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	ボルダリング&スラックライン 10:45 11:45 らいらい	
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原涼子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 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 kaori
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 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 リラクゼーション 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Ooomi ヨガブロックを使って快適にポーズを楽しむ 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーション&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーション 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 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO とろけるヨガ 10:30 11:30 眞田浩世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田浩世 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 リラクゼーション&呼吸法 14:00 15:15 歩 ハタヨガアドバンス 15:30 16:45 Ayaka	ヴァンヤサフロー 9:00 10:00 CAORI popplates 10:15 11:15 CAORI アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラクゼーション 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		6月24(土) 10:00~16:00 野菜マルシェ	
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	ピラティスwithナター 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】 19:15 20:15 小林博幸			スプリントトレーニング 10:30 11:30 若水由紀子 5 sensee Run~暑くないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	ボルダリング 10:45 11:45 らいらい	ノルディックウォーキング~お散歩編~ 16:00 17:00 田島康成
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原涼子	フリースタイルダンス【リトル】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】入門~初級 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス【ジュニア】中級 18:10 19:10 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 kaori
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka ハタフロー 10:30 11:45 眞山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 眞山香子 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 リラクゼーション 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Ooomi ヨガブロックを使って快適にポーズを楽しむ 19:15 20:15 Yukiko リラクゼーション&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクゼーション 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 19:30 20:30 ueno	オープンハートヨガ 9:15 10:15 NAMIKO とろけるヨガ 10:30 11:30 眞田浩世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田浩世 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 リラクゼーション&呼吸法 14:00 15:15 歩 ハタヨガアドバンス 15:30 16:45 Ayaka	
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				スプリントトレーニング 10:30 11:30 若水由紀子 5 sensee Run~secret 5~ 19:15 20:15 アッキー		
OUTDOOR FITNESS	コミュニティラン 19:15 20:15 らいらい					
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako	キッズヨガ【ジュニア】 17:00 18:00 萩原涼子				

6月特別プログラムのご案内

STUDIO	6/4 (日) 11:45~13:00 夏の養生ヨガ(★2) / Mami
PERSONAL	6/10 (土) 14:00~15:15 ストロングフローヨガ(★4) / 歩
PERSONAL	6/15 (木) 9:15~10:15 ゆるりほぐしヨガ(★1) / みつよ
PERSONAL	6/18 (日) 9:00~10:00 クリスタルボールヨガ / 眞田浩世
PERSONAL	6/18 (日) 10:15~10:30 チャレンジ！バランスポーズ / 眞田浩世
PERSONAL	6/21 (水) 19:15~20:15 ヨガブロックを使って快適にポーズを楽しむ(★2~3) / Yukiko
PERSONAL	6/25 (日) 9:00~10:00 ヴァンヤサフロー(★3) / CAORI
PERSONAL	6/25 (日) 10:15~11:15 popplates(★5) / CAORI
BT ONLINE	6/18 (日) 16:15~17:15 greener大ボードゲーム大会！ / らいらい
OUTDOOR FITNESS	6/24 (土) 10:00~16:00 野菜マルシェ！！

(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...?
- このポーズが出来るようになりたい！
- 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

【6月スケジュール】
水曜日(6/7) 14:00~14:30 担当: Ayaka
水曜日(6/21) 14:30~15:00 担当: Ayaka

木曜日(6/8・6/15・6/22・6/29) 13:30~14:00 担当: ユウコ
14:00~14:30 担当: ユウコ

木曜日(6/8・6/15・6/22・6/29) 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！！
続けて60分のご予約も可能です★



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)
○ワークアウトプログラムは、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。