

2023年8月 プログラムスケジュール

8月のテーマ
"Chill out"

夏休みでアクティブに動く機会が増える時期ですが、外は、紫外線が強くなってジメジメの気候が続いています。汗で脱水状態になりミネラルが不足すると、自律神経の乱れで胃腸の不調やストレスも感じやすくなります。また、紫外線による活性酸素で心身ともに疲労を感じやすくなります。神経が高ぶりやすくなるので、適度に休息をとり、リラックスタイムも充実させて、クールに夏を過ごしましょう。



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		ストレッチ&ローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Oooomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラククス&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&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 香豊ピラティス 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 眞田裕世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田裕世 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 やさいピラティス 10:45 11:45 りょうこ リラククスヨガ&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	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 岩倉由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 岩倉由紀子 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 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		8月5(土)10:00~14:00 野菜マルシェ	
BT ONLINE				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ナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING				スプリントトレーニング 10:30 11:30 岩倉由紀子	ボルダリング 10:45 11:45 らいらい	
OUTDOOR FITNESS						
KIDS		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 歩 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 歩 ボディメンテナンスパラティス 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&ローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Oooomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラククス&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&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 香豊ピラティス 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 ピクニックピラティス 10:30 11:30 ユウコ コアフローヨガ 11:45 13:00 ユウコ マインドフルネスヨガ 13:15 14:30 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 やさいピラティス 10:45 11:45 りょうこ リラククスヨガ&呼吸法 14:00 15:15 歩 知って観るヴィンヤサフロー 15:30 16:45 Ayaka	ヴィンヤサフロー 9:00 10:00 GAORE popplates 10:15 11:15 GAORE アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
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				リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	コンディショニングストレッチ 10:00 10:45 Natalie	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING				スプリントトレーニング 10:30 11:30 岩倉由紀子	ボルダリング & スラックライン 10:45 11:45 らいらい	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【ディスタンス】 19:15 20:15 小林博幸					
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 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 ボディメンテナンスパラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ	お盆休み 20:00 20:45 Aki	お盆休み 20:00 20:45 Aki	お盆休み 20:00 20:45 Ai	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 やさいピラティス 10:45 11:45 りょうこ リラククスヨガ&呼吸法 14:00 15:15 歩	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 岩倉由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 岩倉由紀子 アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
PERSONAL						
BT ONLINE		Summer Chill Yin 20:00 20:45 Aki		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ナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING					ボルダリング & スラックライン 10:45 11:45 らいらい	
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	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 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 ボディメンテナンスパラティス 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&ローピラティス 9:15 10:15 りょうこ ヴィンヤサフロー 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Oooomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラククス&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&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 香豊ピラティス 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 歩 とろけるヨガ 10:30 11:30 眞田裕世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田裕世 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 やさいピラティス 10:45 11:45 りょうこ リラククスヨガ&呼吸法 14:00 15:15 歩 ハタヨガベーシック 15:30 16:45 Mami	ヴィンヤサフロー 9:00 10:00 GAORE popplates 10:15 11:15 GAORE アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
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				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ナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING				スプリントトレーニング 10:30 11:30 岩倉由紀子	ボルダリング & スラックライン 10:45 11:45 らいらい	
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】 19:15 20:15 小林博幸					
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 栗山香子 ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 ボディメンテナンスパラティス 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&ローピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラククスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Oooomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiko リラククス&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&リラククスヨガ 10:30 11:45 みつよ 香豊ピラティス 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 歩 とろけるヨガ 10:30 11:30 眞田裕世 アクティブヨガ 11:45 13:00 眞田裕世 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 やさいピラティス 10:45 11:45 りょうこ リラククスヨガ&呼吸法 14:00 15:15 歩 ハタヨガベーシック 15:30 16:45 Mami	ヴィンヤサフロー 9:00 10:00 GAORE popplates 10:15 11:15 GAORE アーサナ・ファンダメンタル 11:45 13:00 Mami アロマリラククスヨガ 13:15 14:30 Mami
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				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ナタリー 11:30 12:15 Natalie
BOULDERING				スプリントトレーニング 10:30 11:30 岩倉由紀子	ボルダリング & スラックライン 10:45 11:45 らいらい	
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	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

8月特別プログラムのご案内

8/11 (金) 10:30~11:30 ビギナーピラティス(★2)/ユウコ
 8/11 (金) 11:45~13:00 コアフローヨガ(★4)/ユウコ
 8/12 (土) 15:30~16:45 知って観るヴィンヤサフロー(★4)/Ayaka
 8/23 (水) 10:30~11:45 ヴィンヤサフロー(★3~4)/Kanako

8/5 (土) 10:00~14:00 野菜マルシェ!!
 ※カフェ ラストオーダー 14:30
 ※カフェ クローズ 15:00

(有料) パーソナルレッスンのご案内

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★

パーソナルレッスンは、マンツーマンのレッスンです。【料金】
 1人1人に合ったトレーニングをご提供します。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!

【8月スケジュール】
 水曜日(8/2) 14:00~14:30 担当: Ayaka
 水曜日(8/2) 14:30~15:00 担当: Ayaka

※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

木曜日(8/3・8/10・8/24・8/31)
 13:30~14:00 担当: ユウコ
 14:00~14:30 担当: ユウコ

木曜日(8/3・8/10・8/24・8/31)
 14:45~15:15 担当: ユウコ
 15:15~15:45 担当: ユウコ

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)
 ○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。