

# 2023年9月 プログラムスケジュール

9月のテーマ  
"Soft & Juicy"

今年の夏は格別と暑く、9月に入っても暑さが残ると予想されています。長い夏を乗り越えている身体は、水分が失われてカラカラな状態で、心身ともに疲労を感じ、自律神経も乱れ、免疫力も低下し、やる気も下がりがちです。消化に合った旬のフレッシュな食材を選び、潤いチャージを心がけましょう。また、骨盤の調整や体幹の意識をして、腸内環境をととのえて腸も優しく過ごしましょう。



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							
PERSONAL							
BT ONLINE							
BOULDERING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
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 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&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 リラックス&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&リラックスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 【美体金クラス】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 辰巳浩世 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	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	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 若森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 若森由紀子 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	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 若森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 若森由紀子 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		【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	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	スプリントトレーニング 10:30 11:30 若森由紀子 5 sensee Run ~音しくないランニング~ 19:15 20:15 アッキー	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 キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako	
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 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&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 リラックス&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&リラックスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 【美体金クラス】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 辰巳浩世 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	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	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 若森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 若森由紀子 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	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 若森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 若森由紀子 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			【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 小林博幸	おやすみ前の月一養生ヨガ 21:00 21:45 Aki					
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	スプリントトレーニング 10:30 11:30 若森由紀子 5 sensee Run ~楽しくなるランニング~ 19:15 20:15 アッキー	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 キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako	
STUDIO	モーニングフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka セルフヒーリングヨガ 10:30 11:45 ユウコ ボディメンテナンスピラティス 12:00 13:00 KEIKO ハタフロー 13:15 14:15 栗山香子 シールシヤ・アーサナを練習しよう 14:30 15:30 栗山香子	ストレッチ&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 リフレッシュヨガ 12:00 13:00 Kanako 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	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 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 【美体金クラス】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 辰巳浩世 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	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 Yoshitaka 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 若森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 若森由紀子 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	ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 若森由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 若森由紀子 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		【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		9月23(土) 10:00~14:00 野菜マルシェ		
BT ONLINE							
BOULDERING							
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	スプリントトレーニング 10:30 11:30 若森由紀子 5 sensee Run ~お楽しみ~ 19:15 20:15 アッキー	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 キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako	

### 9月特別プログラムのご案内

STUDIO	9/1 (金) 19:15~20:30 股関節を開く月礼拝(★3)/カズ 9/2 (土) 10:45~11:45 はじめてのボルダリング(★1~3)/らいらい 9/9 (土) 8:15~9:15, 9:30~10:30 ハタヨガアライメント(★3)/ユウコ 9/18 (月祝) 14:30~15:30 シールシヤ・アーサナを練習しよう(★3)/栗山香子 9/23 (土) 14:00~15:15 浄化法とポーズ(シリーズクラス)(★2)/Yoshitaka 9/29 (金) 10:30~11:30 眠カアップヨガ(★3)/辰巳浩世
PERSONAL	
BT ONLINE	
BOULDERING	9/23 (土) 10:00~14:00 野菜マルシェ!!
OUTDOOR FITNESS	
KIDS	

### (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  
こんなお悩みはないですか? 可能です!

- 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!!

※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

【9月スケジュール】  
水曜日(9/6・9/20) 14:00~14:30 担当: Ayaka  
水曜日(9/6・9/20) 14:30~15:00 担当: Ayaka

木曜日(9/7・9/14・9/21・9/28)  
13:30~14:00 担当: ユウコ  
14:00~14:30 担当: ユウコ

木曜日(9/7・9/14・9/21・9/28)  
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)  
○ワークショッププログラムは、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。