

2023年10月
プログラムスケジュール

10月のテーマ
“ココロとカラダに
栄養と潤いを”

長く続いた暑さから、お肌や髪が気になる季節です。お肌や髪は新陳代謝から作り出されるもので、体の内側を反映しています。深い呼吸とともに動くこと、自然の中で深呼吸して、全身に血流をめぐらせることで、心身に栄養と潤いを行き渡らせましょう。心身をととのえて、一年で最も感性が高まる時期を楽しみましょう。

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

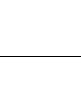
時間変更・NEWプログラム

代行

有料



greener
YOGA / CAFE / BOULDERING

	月	水	木	金	土	日	
						1	
STUDIO	  	 	10月特別プログラムのご案内			  	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	     	 					
BT ONLINE							
BOULDERING							
OUTDOOR FITNESS	  	 	10/21 (土) 10:00～15:00 野菜マルシェ&ハロウィンスタンプラリー			  	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natalie
KIDS							キッズダンス強化クラス 15:45 17:15 chikako
	2	4	5	6	7	8	
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	秋のリラクゼーションヨガSpecial 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】大人も躍らう！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 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		【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				きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナターリー 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			スプリントトレーニング 10:30 11:30 岩永由紀子 5 senses Run ～驚しくないランニング～ 19:15 20:15 アッキー			
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 キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako	
	9	11	12	13	14	15	
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 Ayaka セルフヒーリングヨガ 10:30 11:45 ユウコ ヨガピス～股関節の可動性向上 12:00 13:00 KEIKO 筋腹リリースヨガ 13:15 14:15 歩 パワーフローヨガ 14:30 15:30 歩	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	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】大人も躍らう！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 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							
BT ONLINE				きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi	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				スプリントトレーニング 10:30 11:30 岩永由紀子 5 senses Run ～疲れないランニング～ 19:15 20:15 アッキー			
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 16:00 17:00 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 キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako	
	16	18	19	20	21	22	
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 リラックスヨガ 10:30 11:45 Kanako バランスコントロールヨガ 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	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】大人も躍らう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	目覚めのデトックスヨガ 9:15 10:15 辰巳浩世 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 ムドラーとポーズ<シリーズ> 14:00 15:15 Yoshitaka ハタヨガアドバンス 15:30 16:45 Ayaka	ヴィンヤサフロー 9:00 10:00 OAO poppiates 10:15 11:15 OAO 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		10月21(土)10:00～15:00 野菜マルシェ&ハロウィンスタンプラリー		
BT ONLINE		おやすみ前の月一養生ヨガ 21:00 21:45 Aki		身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナターリー 11:30 12:15 Natalie	
BOULDERING					はじめてのボルダリング 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			スプリントトレーニング 10:30 11:30 岩永由紀子 5 senses Run ～驚くなるランニング～ 19:15 20:15 アッキー			
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 キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako	
	23	25	26	27	28	29	
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	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】大人も躍らう！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 岩永由紀子 美・身体ヨガスペシャル 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			【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				身体ケアヨガ 10:00 10:45 waka	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	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 岩永由紀子 5 senses Run ～驚くになるランニング～ 19:15 20:15 アッキー			
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 キッズダンス強化クラス 16:15 17:15 chikako	
	30						
STUDIO	モーニングリフレッシュヨガ 9:15 10:15 歩 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	     