

2023年12月 プログラムスケジュール

12月のテーマ
「免疫力UP」

この時期の冷え対策が、免疫力を高め、真冬に強い身体をつくれます。お腹を冷やさないことが大切です。丹田を意識してコアを強化すること、しなやかな体を意識することで、呼吸がしやすくなり気の巡りが活性化することが、免疫力UPにつながります。また、徐々に日に短くなることで、マインドも沈みがちになりますので、いつもと違うことをしてみたり、気分転換を心がけて、冬への移行を楽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	Merry Christmas!					
BT ONLINE BOULDERING	きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi					
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					
STUDIO	自分と向き合うお腹ヨガ 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ピラティス 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 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 【発表会クラス】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 とるけるヨガ 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 リラククスヨガ&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 ジェントルフロー 11:45 13:00 mayuco ヒーリングヨガ 13:15 14:15 mayuco
BT ONLINE BOULDERING	きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi					
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】 19:15 20:15 らいらい					
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako					
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 背中をほぐす〜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ピラティス 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 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 【発表会クラス】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 とるけるヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世 クリスマスソングヨガ&エクサ 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 新麗リリースヨガ 14:00 15:15 歩 ハタヨガアドバンス 15:30 16:45 Ayaka	臨時休業
BT ONLINE BOULDERING	きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi					
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】 19:15 20:15 らいらい					
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako					
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 背中をほぐす〜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ピラティス 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 音響ピラティス 12:00 13:00 カズ 【発表会クラス】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 とるけるヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世 クリスマスソングヨガ&エクサ 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 greenerヨガ&ダンス発表会〜greener one〜 【場所】昭和学院高校 伊藤記念ホール 【開場】14:30 【開演】15:00 【観覧】17:15予定	年末休業
BT ONLINE BOULDERING	きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Tsugumi					
OUTDOOR FITNESS	ランニング【スピード】 19:15 20:15 らいらい					
KIDS	K-POPダンス【ジュニア】 17:15 18:15 ohikako					

年末年始休業のご案内

greenerでは年末年始を迎えるにあたり、下記の通り休業日を設けさせていただくこととなりました。

【臨時休業】
2023年12月17日(日) 臨時休業

【短縮営業】
2023年12月23日(土) カフェ11:30 L.O. 12:30 閉店
2023年12月29日(金) カフェ17:00 L.O. 18:00 閉店

【年末年始休業日】
2023年12月30日(土)~2024年1月4日(木)

会員様にはご連絡をおかけし申し訳ございませんが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。皆様と共に過ごせたこの一年をとても楽しく感じています。2024年も引き続き、greenerをご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

12月特別プログラムのご案内

12/1 (金)	9:15~10:15	目覚めのデトックスヨガ(★3) / 辰巳浩世
12/4 (月)	9:15~10:15	自分と向き合うお腹ヨガ(★3) / Ayaka
12/11 (月)	19:15~20:15	リストラティブヨガ(★1) / KEIKO
12/16 (土)	14:00~15:15	筋力リリースヨガ(★2) / 歩
12/20 (水)	10:30~11:45	背中をほぐす〜リラククスヨガ〜(★2) / Kanako
12/22 (金)	11:45~13:00	クリスマスソングヨガ&エクサ(★4) / 辰巳浩世
12/29 (金)	10:30~12:30	年末恒例！108回太陽礼拝(★5) / ユウコ
12/29 (金)	12:45~13:45	呼吸を深めるアロマフローヨガ(★3) / ユウコ
12/29 (金)	14:00~15:15	年末・心身回復リストラティブヨガ&マントラ(★1) / カズ

目覚めのデトックスヨガ(★3) / 辰巳浩世
自分と向き合うお腹ヨガ(★3) / Ayaka
リストラティブヨガ(★1) / KEIKO
筋力リリースヨガ(★2) / 歩
背中をほぐす〜リラククスヨガ〜(★2) / Kanako
クリスマスソングヨガ&エクサ(★4) / 辰巳浩世
年末恒例！108回太陽礼拝(★5) / ユウコ
呼吸を深めるアロマフローヨガ(★3) / ユウコ
年末・心身回復リストラティブヨガ&マントラ(★1) / カズ

○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)
○アウトドア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。