

2024年1月 プログラムスケジュール

1月のテーマ
"Sunrise"

新しい1年の始まりです。毎日の始まりを太陽と共に迎えることを今年の習慣にしてみましょう。朝の日光を浴びると、幸せホルモン、セロトニンが分泌されて、夜には睡眠の質も上がります。朝陽の下でヨガ、ランニング、ウォーキング、SUPやサーフィン。時間が無い時には深呼吸だけでも。朝陽とともに毎日を迎えて、2024年を素敵な時間と満ちしましょう。



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						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
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 ポディメンテナスピラティス 12:00 13:00 KEIKO ハタフロー 13:15 14:15 栗山香子 アーサナそのものになってみよう！ 14:30 15:30 栗山香子	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 リラックス&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	瞑ヨガベーシック 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 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 廣田清世 アクティブヨガ 11:45 13:00 廣田清世 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 夢 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						
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 ポディメンテナスピラティス 19:15 20:15 KEIKO セルフヒーリングヨガ 20:30 21:30 ユウコ	骨盤底筋ピラティス 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 Oooomi 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	瞑ヨガベーシック 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 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 廣田清世 アクティブヨガ 11:45 13:00 廣田清世 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 夢 ハタヨガベーシック 15:30 16:45 カズ	股関節周りのメンテナンス 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						
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 ポディメンテナスピラティス 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 リラックス&リストラティブ 20:30 21:30 Yukiko	瞑ヨガベーシック 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 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	姿勢を整えるヨガ 9:15 10:15 NAMIKO とろけるヨガ 10:30 11:30 廣田清世 アクティブヨガ 11:45 13:00 廣田清世 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 夢 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						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						

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)

会員様にはご迷惑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おります。
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。

1月特別プログラムのご案内

1/8 (月・祝)	14:30~15:30	アーサナそのものになってみよう！(★2) / 栗山香子
1/14 (日)	9:00~10:00	股関節周りのメンテナンス(★3) / 岩永由紀子
1/17 (水)	9:15~10:15	骨盤底筋ピラティス(★2) / りょうこ
1/26 (金)	9:15~10:15	姿勢を整えるヨガ(★3) / NAMIKO
1/29 (月)	20:30~21:30	リラックスヨガ&メディテーション(★2) / ユウコ

○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。