

2024年2月 プログラムスケジュール

2月のテーマ
"リセット"

1年で最も寒い時期ですが、身体は春に向かって準備を進めています。寒さを防ぐために閉じていた骨盤などがゆるみ始め、一年で最も身体の変化が大きな時です。三寒四温による気圧や温度の変化も加わるので、心身ともに疲れを感じやすくなります。春モードの心身へとリセットするために、骨盤の調整をしたり、呼吸をととのえて、滞りのない通る心身を心がけましょう。

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
STUDIO						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
STUDIO						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
STUDIO						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
STUDIO						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
STUDIO						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
STUDIO						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
STUDIO						
BT ONLINE						
BOULDERING						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						



HAPPY VALENTINE'S DAY!



2月特別プログラムのご案内

- 2/4 (日) 10:15~11:30 踊ってみよう!フラダンス (★1~3) /kaori
- 2/7 (水) 12:00~13:00 代謝アップヨガ (★3) /Cocomi
- 2/11 (日) 13:15~14:15 リストラティブヨガ (★1) /mayuoco
- 2/23 (金祝) 10:30~11:30 ポディケアヨガ (★2) /辰巳浩世
- 2/23 (金祝) 13:15~14:30 春のリラククス&リストラティブヨガ (★1) /カズ
- 2/29 (木) 19:30~20:30 楽しく踊ろう! LOCK ダンス★ (★2) /ueno



○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。