

2024年3月

3月のテーマ "Balancing"

プログラムスケジュール

季節の変わり目、春仕様の体へのシフトで、身体はゆるみデトックス作用が起こりますので、排出を促すように骨盤、肩甲骨周りを中心に全身の滞りをなくすように動かしましょう。また、自律神経が乱れやすくなりアレルギー等の春特有の症状が出やすくなります。対策には、やや副交感神経が優位にあることが理想ですので、瞑想やリラクゼーションヨガも取り入れて、陰陽バランスよい春仕様の心身へ仕上げていきましょう。



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

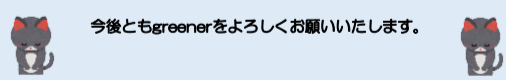
時間変更・NEWプログラム

代行

Table with columns for days of the week (月, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for program types (STUDIO, BT ONLINE, BOULDERING, OUTDOOR FITNESS, KIDS). It lists various yoga and fitness classes with times and instructors.

休業期間のご案内

2024年3月16日(土)から3月31日(日)までの期間を特別休業とさせて頂き、スタジオリニューアルを行うこととなりました。また、2024年4月1日(月)以降、営業内容の変更をさせて頂くこととなりました。これに伴い、2024年4月1日(月)以降もご利用を希望くださるお客様は、3/10(日)までにお手続きをお願いいたします。



今後ともgreenerをよろしくお願いたします。

3月特別プログラムのご案内

- 3/3(日) 16:15~17:15 マイナススポーツを楽しもう! / らいらい
3/7(木) 9:15~10:15 ショルダーオープンヨガ (★2) / みつよ
3/7(木) 19:30~20:30 大人も踊ろう! K-POPダンス (★3) / Chikako
3/9(土) 14:00~15:15 太陽礼拝を深めよう (★3) / 歩
3/13(水) 20:30~21:30 肩甲骨をほぐすヨガ (★2) / Yukiko



プログラムの参加は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。