

# 2024年12月 プログラムスケジュール

12月のテーマ  
"Mind Detox: マインドもデトックス"

今年もあと1ヶ月となりました。どんな一年だったでしょうか。マインドも身体と同様に、デトックスが必要です。日常生活やストレスでマインドにも様々なものが蓄積し、パフォーマンスに影響します。マットの上や自然の中ではもちろん、日常生活の中でも、少しだけ静かな時間と深い呼吸でマインドのクレンジングを心がけましょう。また睡眠中には脳内のデトックスが行われますので、慌ただしくてもできる限り睡眠やパワーナップ(短い昼寝)を確保しましょう。丁寧に1年を締めくくり、新しい年を迎えるフレッシュな心身にととのえましょう。

営業時間 【月曜・水曜】 9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館) 定休日 毎週火曜日  
【木曜】 9:00~12:00、15:30~21:00 (12:00~15:30は閉館)  
【金曜】 9:00~12:00 (12:00以降は閉館)  
【土曜】 8:00~16:15 【日曜】 8:45~16:45 【祝日】 9:00~レッスンを終了30分後閉館



特別プログラム 時間変更・NEWプログラム 代行

	月	水	木	金	土	日
STUDIO						
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						
月	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 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	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 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ エロンゲーションヨガ~重力に負けない姿勢~ 10:30 11:30 カズ 【勇気会クラス】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 癒えるヨガ 10:30 11:30 NAMIKO	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco アロマリラククスヨガ 11:45 12:45 Mami
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ナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS			5 senses Run(背くれないランニング) 19:30 20:30 アッキー			
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori HIP HOPダンス選抜【小学生】 16:30 17:30 kaori
月	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 ハタフロー 10:30 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	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 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 【勇気会クラス】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 アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 Mami やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	
BT ONLINE		Beside Yoga 21:00 21:30 Aki		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ナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS			5 senses Run(背くれないランニング) 19:30 20:30 アッキー			
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと
月	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 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	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 11:30 Kanako コンディショニングヨガ 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 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 アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	ウェイクアップヨガ 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco おやすみヨガ~リラククスポーズの極意~ 11:45 12:45 Mami
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ナタリー 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR FITNESS			5 senses Run(背くれないランニング) 19:30 20:30 アッキー			
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	フリースタイルダンス選抜【小学生】 16:15 17:15 ueno K-POPダンス選抜【小学生】 17:30 18:30 Chikako	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori HIP HOPダンス選抜【小学生】 16:30 17:30 kaori
月	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 11:30 栗山香子 ボディメンテナンスピラティス 19:30 20:30 KEIKO	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 11:30 Kanako 呼吸を深めるデトックスフロー 19:30 20:30 Yukiko	メンテナンスヨガ 9:15 10:15 ユウコ 骨盤ピラティス 10:30 11:30 カズ 大人も踊ろう！ダンスクラス 19:30 20:30 ueno	2024年 感謝と浄化のヨガ 9:15 10:15 辰巳浩世 アクティブヨガ 10:30 11:30 辰巳浩世	年末恒例！54回太陽礼拝 8:15 9:15 ユウコ やさしいピラティス 9:30 10:30 りょうこ 身体と心を満たすヨガ 10:45 11:45 hisae	ストレッチヨガ 9:00 10:00 mayuco フローヨガ 10:15 11:30 mayuco アロマリラククスヨガ 11:45 12:45 Mami
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	
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Chikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Chikako	キッズヨガ【小学生】 17:00 18:00 萩原涼子	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	リトルダンス【年中・年長】 16:00 16:50 ueno フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】 17:00 18:00 ueno フリースタイルダンス(中級)【小学生】 18:10 19:10 ueno	K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Chikako K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 13:30 14:30 かずと HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:45 15:45 かずと	リトルダンス【年中・年長】 13:00 13:50 kaori HIP HOPダンス(入門)【小学生】 14:00 15:00 kaori HIP HOPダンス(初級)【小学生】 15:15 16:15 kaori
月	30(年末休業)					
STUDIO		<p><b>年末年始休業のご案内</b></p> <p>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。</p> <p>【臨時休業】 2024年12月15日(日) 臨時休業</p> <p>【年末年始休業日】 2024年12月30日(月)~2025年1月4日(土)</p> <p>皆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嬉しく感じております。 2025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</p>				
BT ONLINE						
OUTDOOR FITNESS						
KIDS						

**12月特別プログラムのご案内**

- 12/5(木) 10:30~11:30 エロンゲーションヨガ~重力に負けない姿勢~(★2) /カズ
- 12/22(日) 11:45~12:45 おやすみヨガ ~リラククスポーズの極意~(★1) /Mami
- 12/25(水) 19:30~20:30 呼吸を深めるデトックスフロー(★4) /Yukiko
- 12/28(土) 8:15~9:15 年末恒例！54回太陽礼拝(★4) /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。