

2021年3月 プログラムスケジュール

3月のテーマ
"Detox & Renew"

冬から春に向けた身体の移行が完成するのが3月です。頭、肩甲骨、骨盤と冬に閉じていた身体が開くと共に、冬の間蓄えられていた毒素はデトックスされます。背骨に沿って骨盤～肩甲骨をしっかりと動かし、弾力性のある身体を心がけ、春をフレッシュな心で迎えましょう。



greener
YOGA / CAFE / BOULDERING

営業時間 【平日】 9:00～22:00 【土曜・祝日】 8:00～18:00 【日曜】 7:00～18:00 定休日 毎週火曜日 ENENT 時間変更・NEWプログラム 代行

	月	水	木	金	土	日			
STUDIO			<p>緊急事態宣言発出にともなう施設営業について</p> <p>3月8日から3月21日まで千葉県を含む1都3県に緊急事態宣言延長が発出されたことを受け、自治体の休業要請に従い営業内容を以下の通り変更いたします。 ■施設の営業要請の変更 運動施設に対して20時以降の休業要請が発出されたことに伴い、営業時間を以下に変更いたします。 平日 9:00-20:00 土曜日・祝日 8:30-18:00 日曜 7:00-18:00</p> <p>■営業時間の変更にもともなう、一部レッスンの時間変更及びオンラインレッスンへの切り替え レッスンスケジュールが公開されているレッスンのうち、20時以降に終了予定のレッスンについて、開始時間および終了時間が変更になります。 ※政府の方針により施設営業変更が延長される場合もある旨、ご了承下さいませ。</p>			<p>プログラムのご案内</p> <p>【NEWプログラム】 月曜日 19:15～ ボディメイクワークアウト / STAFF (MOEMI) greener初のアウトドアエクササイズプログラムです!! 有酸素と筋力トレーニングをメインとした45分間のプログラムとなります! 自分で熱をつくりだす力を養いながら、筋力アップ、ストレス発散、脂肪燃焼、ボディメイクを目的とし、アクティブに動いていきます! 「マンション/から宅トレできない・・・」、「一人だと継続できない・・・」、「ボディメイクしたい!」という方におすすめてです☆ 音楽に合わせてながら、なにより楽しくをコンセプトに遊んでいます。女性も男性もどなたでも大歓迎! 皆様のご参加をお待ちしております!!!</p>			
BT ONLINE									
BOULDERING									
OUTDOOR									
KIDS									
STUDIO	1 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 18:50 19:50 KEIKO	3 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクソスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 18:50 19:50 Yukiiko	4 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 18:50 19:50 シンタロウ	5 ピラティスピギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orié アシュタンガヨガ ピギナー 12:00 13:00 Orié 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 カズ	6 ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ボディーメイクヨガ 14:30 15:45 Orié リラクソスヨガ 16:00 17:15 Mami	7 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソスヨガ 13:15 14:30 Mami			
gr ONLINE	マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	ハタヨガ&リラクソス 20:30 21:30 Yukiiko	スローフロー 20:30 21:30 juri						
BT ONLINE		休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie			
BOULDERING			はじめてのボルダリング 18:50 19:50 STAFF						
OUTDOOR	ウォーク&ラン 18:50 19:50 石崎	ウォーク&ラン 18:50 19:50 荒井輔		ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井輔		妙典橋を渡ろう! ウォーキング! 15:00 16:00 STAFF			
KIDS		KIDSアフタースクール(かけっこ) 17:00 18:00 荒井輔							
STUDIO	8 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 18:50 19:50 KEIKO	10 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクソスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 基礎から学ぶ太陽礼拝A+B 18:50 19:50 Yukiiko	11 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 18:50 19:50 シンタロウ	12 ピラティスピギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orié アシュタンガヨガ ピギナー 12:00 13:00 Orié 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 カズ	13 ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ボディーメイクヨガ 14:30 15:45 Orié リラクソスヨガ 16:00 17:15 Ayaka	14 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソスヨガ 13:15 14:30 Mami			
gr ONLINE	マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	ハタヨガ&リラクソス 20:30 21:30 Yukiiko	スローフロー 20:30 21:30 juri						
BT ONLINE		マインドフルネスヨガ 19:30 20:15 NOB		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie			
BOULDERING			はじめてのボルダリング 18:50 19:50 STAFF		はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF				
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト! 19:00 19:45 STAFF			ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井輔		ノルディックウォーキング 15:00 16:00 田島			
KIDS		KIDSアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原涼子							
STUDIO	15 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 18:50 19:50 KEIKO	17 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクソスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 18:50 19:50 Yukiiko	18 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 18:50 19:50 シンタロウ	19 ピラティスピギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orié アシュタンガヨガ ピギナー 12:00 13:00 Orié 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 カズ	20 ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ボディーメイクヨガ 14:30 15:45 Orié リラクソスヨガ 16:00 17:15 カズ	21 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri パワーヨガ beginner 11:45 13:00 Mami アロマリラクソスヨガ 13:15 14:30 Mami			
gr ONLINE	マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	ハタヨガ&リラクソス 20:30 21:30 Yukiiko	スローフロー 20:30 21:30 juri						
BT ONLINE		休息するヨガ&メディテーション 19:30 20:15 waka		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie			
BOULDERING			はじめてのボルダリング 18:50 19:50 STAFF		はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF				
OUTDOOR	ウォーク&ラン 18:50 19:50 OHIKI	ウォーク&ラン 18:50 19:50 荒井輔		ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井輔		ディズニーストライクウォーキング! 13:30 15:30 STAFF			
KIDS		KIDSアフタースクール(かけっこ) 17:00 18:00 荒井輔							
STUDIO	22 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 マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	24 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクソスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiiko ハタヨガ&リラクソス 20:30 21:30 Yukiiko	25 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー&リラクソスヨガ 10:30 11:45 みつよ 骨盤ピラティス 12:00 13:00 カズ 陰陽ヨガ 19:15 20:15 シンタロウ スローフロー 20:30 21:30 juri	26 ピラティスピギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orié アシュタンガヨガ ピギナー 12:00 13:00 Orié 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	27 ウェイクアップヨガ 8:15 9:00 ユウコ ウェイクアップヨガ 9:15 10:00 ユウコ やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタンガ 12:00 13:00 Tomohiro ボディーメイクヨガ 14:30 15:45 Orié リラクソスヨガ 16:00 17:15 Mami	28 サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA モーニングピラティス 9:00 10:00 GAYA シェイプアップヨガ 10:15 11:30 juri やさしいパワーヨガ 11:45 13:00 Mami アロマリラクソスヨガ 13:15 14:30 Mami			
BT ONLINE		マインドフルネスヨガ 19:30 20:15 NOB		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie			
BOULDERING			はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF						
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト! 19:15 20:00 STAFF			ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井輔		ノルディックウォーキング 15:00 16:00 田島			
KIDS		KIDSアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原涼子							
STUDIO	29 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 やさしいヨガ哲学 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 マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	31 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクソスヨガ 10:30 11:45 Kanako アロマリフレッシュヨガ 12:00 13:00 Cocomi 呼吸を深めるデトックスフロー 19:15 20:15 Yukiiko ハタヨガ&リラクソス 20:30 21:30 Yukiiko	<p>3月特別プログラム&イベント</p> <p>▶3月 10日(水) 19:15~20:15 基礎から学ぶ太陽礼拝A・B / Yukiiko ▶3月 21日(日) 11:45~13:00 パワーヨガ beginner / Mami ▶3月 29日(月) 12:00~13:00 やさしいヨガ哲学 / 栗山香子</p> <p>▶3月 21日(日) 13:30~15:30 ディズニーストライクウォーキング! (現地集合・現地解散) / STAFF (MOEMI) ※当日の詳細は、タープの予約画面【説明】からご確認をお願いいたします。</p>				<p>感染予防対策について</p> <p>寒い季節を迎えるにあたり、インフルエンザの流行時期となって参りました。また、引き続きコロナウイルスの感染予防対策として、11月より以下の対策を実施させていただきます。</p> <p>1、ブランケット・ベルト・ホルスターの使用中止 感染リスクを避けるため、ブランケット・ベルト・ホルスターの使用を中止とさせていただきます。 感染対策としては、顔に恐れ入りますが、ご自身のブランケットのご持参にご協力をお願いいたします。</p> <p>2、ブロックご使用の際は、ご自身でアルコール消毒をお願い致します。 スタジオ付属のアルコールスプレーをご使用いただき、使用済みの機にお戻しをお願い致します。</p>		
BT ONLINE		マインドフルネスヨガ 19:30 20:15 NOB		リンパヨガ 10:00 10:45 Ai	ストレッチ&ヨガ 10:00 10:45 Mami	ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie			
BOULDERING			はじめてのボルダリング 19:15 20:15 STAFF						
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト! 19:15 20:00 STAFF	ウォーク&ラン 19:15 20:15 荒井輔		ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井輔		ノルディックウォーキング 15:00 16:00 田島			
KIDS		KIDSアフタースクール(かけっこ) 17:00 18:00 荒井輔							

○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連絡いたします。