

# 2021年4月 プログラムスケジュール

4月のテーマ  
"Free as a bird"

3月でデトックスを終えたカラダはのびのびとしてしなやかです。4月から新しい生活などがはじまるストレスなどで、のびのびしたカラダが緊張で固まらないように気をつけましょう。  
メディテーション、ストレッチで心身のしなやかさを保ち、春の気候の中で風や花の香りを感じながら気持ちよくカラダを動かしましょう！



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     |  |   | 朝ヨガベーシック<br>9:15 10:15 みつよ<br>ハタフロー&リラクソロジー<br>10:30 11:45 みつよ<br>骨盤ピラティス<br>12:00 13:00 カズ<br>陰陽ヨガ<br>19:15 20:15 シンタロウ<br>スローフロー<br>20:30 21:30 juri                       | ピラティスビギナー<br>9:15 10:15 Kikuko<br>ボディコンディショニングヨガ<br>10:30 11:45 Ori<br>アシュタンガヨガ ビギナー<br>12:00 13:00 Ori<br>呼吸を深めるハタヨガ<br>19:15 20:30 カズ                 | ウェイクアップヨガ<br>8:15 9:00 ユウコ<br>ウェイクアップヨガ<br>9:15 10:00 ユウコ<br>やさしいピラティス<br>10:15 11:15 りょうこ<br>やさしいアシュタンガ<br>12:00 13:00 Tomohiro<br>ボディメイクヨガ<br>14:30 15:45 Ori<br>リラクソロジー<br>16:00 17:15 Ayaka<br>ストレッチ&ヨガ<br>10:00 10:45 Mami                  | サンライズヨガ<br>7:30 8:45 GAYA<br>モーニングピラティス<br>9:00 10:00 GAYA<br>シェイプアップヨガ<br>10:15 11:30 juri<br>やさしいパワーヨガ<br>11:45 13:00 Mami<br>アロマリラクソロジー<br>13:15 14:30 Mami                |
| BT ONLINE  |  |   |  |   |  |   |
| BOULDERING |  |   |  |   |  |   |
| OUTDOOR    |  |   |  |   |  |   |
| KIDS       |  |   |  |   |  | 概巡りウォーキング！<br>15:00 16:00 STAFF   |
| STUDIO     | 5<br>モーニングリフレッシュヨガ<br>9:15 10:15 Ayaka<br>ハタフロー<br>10:30 11:45 栗山香子<br>ゆるめるヨガ<br>12:00 13:00 栗山香子<br>ボディメンテナンスピラティス<br>19:15 20:15 KEIKO<br>マインドフルネスヨガ<br>20:30 21:30 Mari   | 7<br>エナジー・フロー<br>9:15 10:15 藤田真弓<br>リラクソロジー<br>10:30 11:45 Kanako<br>アロマリフレッシュヨガ<br>12:00 13:00 Cocomi<br>呼吸を深めるデトックスフロー<br>19:15 20:15 Yukiko<br>ハタヨガ&リラクソ<br>20:30 21:30 Yukiko             | 8<br>朝ヨガベーシック<br>9:15 10:15 みつよ<br>ハタフロー&リラクソロジー<br>10:30 11:45 みつよ<br>骨盤ピラティス<br>12:00 13:00 カズ<br>陰陽ヨガ<br>19:15 20:15 シンタロウ<br>スローフロー<br>20:30 21:30 juri                  | 9<br>ピラティスビギナー<br>9:15 10:15 Kikuko<br>ボディコンディショニングヨガ<br>10:30 11:45 Ori<br>アシュタンガヨガ ビギナー<br>12:00 13:00 Ori<br>呼吸を深めるハタヨガ<br>19:15 20:30 カズ            | 10<br>ウェイクアップヨガ<br>8:15 9:00 ユウコ<br>ウェイクアップヨガ<br>9:15 10:00 ユウコ<br>やさしいピラティス<br>10:15 11:15 りょうこ<br>やさしいアシュタンガ<br>12:00 13:00 Tomohiro<br>ボディメイクヨガ<br>14:30 15:45 Ori<br>リラクソロジー<br>16:00 17:15 Mami   | 11<br>サンライズヨガ<br>7:30 8:45 GAYA<br>モーニングピラティス<br>9:00 10:00 GAYA<br>シェイプアップヨガ<br>10:15 11:30 juri<br>やさしいパワーヨガ<br>11:45 13:00 Mami<br>アロマリラクソロジー<br>13:15 14:30 Mami          |
| BT ONLINE  |  |   |  |   |  |   |
| BOULDERING |  |   |  |   |  |   |
| OUTDOOR    | ウォーク&ラン<br>19:15 20:15 小林博幸  |   |  |   |  |   |
| KIDS       |  | キッズアフタースクール(ヨガ)<br>17:00 18:00 萩原涼子   |  |   |  |   |
| STUDIO     | 12<br>モーニングリフレッシュヨガ<br>9:15 10:15 Ayaka<br>ハタフロー<br>10:30 11:45 栗山香子<br>ゆるめるヨガ<br>12:00 13:00 栗山香子<br>ボディメンテナンスピラティス<br>19:15 20:15 KEIKO<br>マインドフルネスヨガ<br>20:30 21:30 Mari  | 14<br>エナジー・フロー<br>9:15 10:15 藤田真弓<br>リラクソロジー<br>10:30 11:45 Kanako<br>アロマリフレッシュヨガ<br>12:00 13:00 Cocomi<br>呼吸を深めるデトックスフロー<br>19:15 20:15 Yukiko<br>ハタヨガ&リラクソ<br>20:30 21:30 Yukiko            | 15<br>朝ヨガベーシック<br>9:15 10:15 みつよ<br>ハタフロー&リラクソロジー<br>10:30 11:45 みつよ<br>骨盤ピラティス<br>12:00 13:00 カズ<br>陰陽ヨガ<br>19:15 20:15 シンタロウ<br>スローフロー<br>20:30 21:30 juri                 | 16<br>ピラティスビギナー<br>9:15 10:15 Kikuko<br>ボディコンディショニングヨガ<br>10:30 11:45 Ori<br>アシュタンガヨガ ビギナー<br>12:00 13:00 Ori<br>呼吸を深めるハタヨガ<br>19:15 20:30 カズ           | 17<br>ウェイクアップヨガ<br>8:15 9:00 ユウコ<br>ウェイクアップヨガ<br>9:15 10:00 ユウコ<br>やさしいピラティス<br>10:15 11:15 りょうこ<br>やさしいアシュタンガ<br>12:00 13:00 Tomohiro<br>ボディメイクヨガ<br>14:30 15:45 Ori<br>リラクソロジー<br>16:00 17:15 カズ   | 18<br>サンライズヨガ<br>7:30 8:45 GAYA<br>モーニングピラティス<br>9:00 10:00 GAYA<br>シェイプアップヨガ<br>10:15 11:30 juri<br>やさしいパワーヨガ<br>11:45 13:00 Mami<br>アロマリラクソロジー<br>13:15 14:30 Mami          |
| BT ONLINE  |  |   |  |   |  |   |
| BOULDERING |  |   |  |   |  |   |
| OUTDOOR    | ボディメイクワークアウト！<br>19:15 20:15 STAFF   |   |  |   |  |   |
| KIDS       |  | キッズアフタースクール(ヨガ)<br>17:00 18:00 萩原涼子   |  |   |  |   |
| STUDIO     | 19<br>モーニングリフレッシュヨガ<br>9:15 10:15 Ayaka<br>ハタフロー<br>10:30 11:45 栗山香子<br>ゆるめるヨガ<br>12:00 13:00 栗山香子<br>ボディメンテナンスピラティス<br>19:15 20:15 KEIKO<br>マインドフルネスヨガ<br>20:30 21:30 Mari  | 21<br>エナジー・フロー<br>9:15 10:15 藤田真弓<br>リラクソロジー<br>10:30 11:45 Kanako<br>アロマリフレッシュヨガ<br>12:00 13:00 Cocomi<br>呼吸を深めるデトックスフロー<br>19:15 20:15 Yukiko<br>ハタヨガ&リラクソ<br>20:30 21:30 Yukiko            | 22<br>朝ヨガベーシック<br>9:15 10:15 みつよ<br>ハタフロー&リラクソロジー<br>10:30 11:45 みつよ<br>骨盤ピラティス<br>12:00 13:00 カズ<br>陰陽ヨガ<br>19:15 20:15 シンタロウ<br>スローフロー<br>20:30 21:30 juri                 | 23<br>ピラティスビギナー<br>9:15 10:15 Kikuko<br>ボディコンディショニングヨガ<br>10:30 11:45 Ori<br>アシュタンガヨガ ビギナー<br>12:00 13:00 Ori<br>呼吸を深めるハタヨガ<br>19:15 20:30 カズ           | 24<br>はじめてのハンドスタンド<br>8:15 9:00 ユウコ<br>はじめてのハンドスタンド<br>9:15 10:00 ユウコ<br>ヒップアップピラティス<br>10:15 11:15 りょうこ<br>一生使える！「前屈のコツ」<br>12:00 13:00 Tomohiro<br>陰陽ヨガ<br>14:30 15:45 Ori<br>太陽礼拝とブレンダーマ<br>16:00 17:15 Ayaka<br>ストレッチ&ヨガ<br>10:00 10:45 Mami | 25<br>ピラティスビギナー<br>7:30 8:45 GAYA<br>ルーシーダットン<br>9:00 10:00 GAYA<br>ノンストップ滝汗フローヨガ<br>10:15 11:30 juri<br>インサイドフローヨガ<br>11:45 13:00 Mami<br>トータルリラクゼーションヨガ<br>13:15 14:30 Mami |
| BT ONLINE  |  |   |  |   |  |   |
| BOULDERING |  |   |  |   |  |   |
| OUTDOOR    | ウォーク&ラン<br>19:15 20:15 小林博幸  |   |  |   |  |   |
| KIDS       |  | キッズアフタースクール(ヨガ)<br>17:00 18:00 萩原涼子   |  |   |  |   |
| STUDIO     | 26<br>目覚めのアクティブヨガ<br>9:15 10:15 Ayaka<br>ハタフロー<br>10:30 11:45 栗山香子<br>ゆるめるヨガ<br>12:00 13:00 栗山香子<br>ボディメンテナンスピラティス<br>19:15 20:15 KEIKO<br>内臓デトックスヨガ<br>20:30 21:30 Mari   | 28<br>エナジー・フロー<br>9:15 10:15 藤田真弓<br>リラクソロジー<br>10:30 11:45 Kanako<br>自律神経&女性ホルモンバランス調整ヨガ<br>12:00 13:00 Cocomi<br>後ろを深めるためのデトックスフロー<br>19:15 20:15 Yukiko<br>ハタヨガ&リラクソ<br>20:30 21:30 Yukiko | 29<br>朝ヨガベーシック<br>9:15 10:15 みつよ<br>春のリラクゼーションヨガSpecial<br>10:30 11:45 みつよ<br>骨盤ピラティス<br>12:00 13:00 カズ<br>陰陽ヨガの3つの陽シーケンス<br>13:15 14:15 シンタロウ<br>スローフロー<br>14:30 15:45 juri | 30<br>ピラティスビギナー<br>9:15 10:15 Kikuko<br>アシュタンガのプレミアムコンディショニング<br>10:30 11:45 Ori<br>アシュタンガハイプライマリー<br>12:00 13:00 Ori<br>古典ヨガ浄化法スペシャル<br>19:15 20:30 カズ |  |   |
| BT ONLINE  |  |   |  |   |  |   |
| BOULDERING |  |   |  |   |  |   |
| OUTDOOR    | greener春のミニ運動会！<br>19:00 20:15 STAFF   |   |  |   |  |   |
| KIDS       |  | キッズアフタースクール(ヨガ)<br>17:00 18:00 萩原涼子   |  |   |  |   |
| STUDIO     | プログラムとインストラクターのご案内<br>★NEW インストラクター★<br>小林博幸インストラクター 月曜日：ウォーク&ラン 担当<br>大学までは駅伝部に所属し、15年間陸上競技に没頭。社会人になってから運動とは無縁の生活を送っていたが、たまたま見かけたトライアスロン雑誌の内容に感かれて競技の世界にカムバック。<br>現在は趣味として継続するとともにトライアスロンの普及活動を行う。<br>大学までの陸上競技の経験がベースに、水泳、自転車のトレーニング方法を取り入れてケガなく、長く走り続けられる身体作りを目指す指導を行っている。  |   |  |   |  |   |
| BT ONLINE  |  |   |  |   |  |   |
| BOULDERING |  |   |  |   |  |   |
| OUTDOOR    |  |   |  |   |  |   |
| KIDS       |  |   |  |   |  |   |
| STUDIO     | 4月オープン2周年記念 特別プログラム祭り♪<br>日頃よりgreenerをご愛顧いただきありがとうございます。<br>4月をもちまして、greenerがオープンして2周年を迎えます！<br>これもひとえに足を運んでくださった皆さまのおかげです。<br>今後ともスタジオプログラムやアウトドアプログラムを通して、お客様に多くの幸せを感じていただけるよう、努めて参ります。<br>4月はgreenerオープン2周年を記念して、4月の最終週は特別プログラム祭りを開催いたします！<br>土日は全プログラム！平日は、2本以上を特別レッスンで開催いたします！<br>是非、ご参加ください！<br>※特別プログラムのご案内は別紙をご覧ください。  |   |  |   |  |   |
| BT ONLINE  |  |   |  |   |  |   |
| BOULDERING |  |   |  |   |  |   |
| OUTDOOR    |  |   |  |   |  |   |
| KIDS       |  |   |  |   |  |   |
| STUDIO     | greenerアウトドアツアーが始まります！<br>この度greenerでは、4月よりgreenerアウトドアツアーを開催することとなりました！<br>毎月、抽選によりご当選された月額会員（レギュラー・平日・休日）のお客様を無料でgreenerアウトドアツアーにご招待させていただきます。<br>アウトドアツアーとは、千葉近郊の自然を活用した屋外で行うプログラムです。専門知識をもつインストラクターのもと、四季折々の自然に触れながら様々なアウトドアプログラムの魅力をお楽しみください！<br>※詳細は、HP・別紙のご案内をご覧ください。   |   |  |   |  |   |
| BT ONLINE  |  |   |  |   |  |   |
| BOULDERING |  |   |  |   |  |   |
| OUTDOOR    |  |   |  |   |  |   |
| KIDS       |  |   |  |   |  |   |
| STUDIO     | 感染予防対策について<br>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。<br>1、ブランケット・ベルト・ホルスターの使用中止<br>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させていただきます。<br>防衛対策としては、誠に恐縮ですが、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。<br>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。<br>スタジオ付属のアルコールスプレーをご使用いただき、使用済みの欄にお戻しをお願い致します。<br>皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。 |   |  |   |  |   |
| BT ONLINE  |  |   |  |   |  |   |
| BOULDERING |  |   |  |   |  |   |
| OUTDOOR    |  |   |  |   |  |   |
| KIDS       |  |   |  |   |  |   |

○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）  
○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。