

2021年5月 プログラムスケジュール

5月のテーマ
"Open Heart!"

5月は、1年の中で最も自然のエネルギーに満ちた季節となり、体は活動に適した状態となります。このエネルギーに満ちた季節となり、体は活動に適した状態となります。このエネルギーをココロとカラダにいっぱい取り込んでおくと、1年中健康に過ごせると言われています。また、新年度からの生活環境の変化もひと段落つき、ストレスを感じる時期です。自然の中で、リラックスをして大きく胸をひらいて深呼吸をして、ストレスでたかたかになりがちな胸を開き、アクティブなエネルギーをたくさん取り込みましょう。



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		5月特別プログラムのご案内 5/2(日) 9:00~10:00 コアトレ/GAYA 5/3(月) 13:15~14:30 活力を高めるアロマフローヨガ/ユウコ 5/3(月) 14:45~16:00 心身の回復 ヨガニドラー/ユウコ 5/5(水) 12:00~13:00 デトックスヨガ/Cocomi 5/5(水) 13:15~14:30 ジェントルフローヨガ/Mami 5/21(金) 9:15~10:15 ゆったりフロー/ユウコ 5/24(月) 20:30~21:30 アロマキャンドルヨガ/Mari 5/16(日) 13:30~15:30 ディズニースーパースターウォーキング! /STAFF(MOEMI)				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 やさしいアシュタंगा 12:00 13:00 Tomohiro 陰ヨガ 14:30 15:45 Orii リラクسسヨガ 16:00 17:15 Mami ストレッチ & ヨガ 10:00 10:45 Mami はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	サンライズヨガ 7:30 8:45 GAYA コアトレ 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سسヨガ 13:15 14:30 Mami
BT ONLINE BOULDERING							
OUTDOOR							ノルディックウォーキング 15:00 16:00 田島
KIDS							
STUDIO		3 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 Ayaka ゆるめるヨガ 12:00 13:00 栗山香子 活力を高めるアロマフローヨガ 13:15 14:30 ユウコ 心身の回復 ヨガニドラー 14:45 16:00 ユウコ	5 エナジー・フロー 9:15 10:15 Orii リラクسسヨガ 10:30 11:45 Kanako デトックスヨガ 12:00 13:00 Cocomi ジェントルフローヨガ 13:15 14:30 Mami ハタヨガ & リラクسس 14:45 16:00 Yukiko	6 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー & リラクسس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 スローフロー 20:30 21:30 juri	7 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orii アシュタंगाヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orii 呼吸を深めるハタヨガ 18:50 19:50 カズ	8 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 やさしいアシュタंगा 12:00 13:00 Tomohiro 陰ヨガ 14:30 15:45 Orii リラクسسヨガ 16:00 17:15 Ayaka	9 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سسヨガ 13:15 14:30 Mami
gr ONLINE							
BT ONLINE BOULDERING					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井繪 ボディメイクワークアウト! 18:50 19:50 STAFF	ストレッチ & ヨガ 10:00 10:45 Mami 初心者ボルダリング 10:15 11:15 STAFF	
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト! 16:15 17:15 STAFF						
KIDS							
STUDIO	10 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パラティス 18:50 19:50 KEIKO	12 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクسس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ハタヨガ & リラクسس 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ & リラクسس 20:30 21:30 Yukiko	13 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー & リラクسس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	14 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orii アシュタंगाヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orii 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	15 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 やさしいアシュタंगा 12:00 13:00 Tomohiro 陰ヨガ 14:30 15:45 Orii リラクسسヨガ 16:00 17:15 Mami	16 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سسヨガ 13:15 14:30 Mami	
gr ONLINE	マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari						
BT ONLINE BOULDERING					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井繪 ウォーク&ラン 19:15 20:15 荒井繪 BEAT AG TOKYO KIDS(年中~年長) 15:30 16:30 荒井繪 BEAT AG TOKYO U-10(小1~小4) 16:45 17:45 荒井繪	ストレッチ & ヨガ 10:00 10:45 Mami 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 小林博幸				ディズニースーパースターウォーキング! 13:30 15:30 STAFF		
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原麻子						
STUDIO	17 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パラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	19 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクسس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ハタヨガ & リラクسس 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ & リラクسس 20:30 21:30 Yukiko	20 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー & リラクسس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	21 ゆったりフロー 9:15 10:15 ユウコ ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orii アシュタंगाヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orii 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	22 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 GAYA やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタंगा 12:00 13:00 Tomohiro 陰ヨガ 14:30 15:45 Orii リラクسسヨガ 16:00 17:15 カズ	23 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سسヨガ 13:15 14:30 Mami	
BT ONLINE BOULDERING					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井繪 ウォーク&ラン 19:15 20:15 荒井繪 BEAT AG TOKYO KIDS(年中~年長) 15:30 16:30 荒井繪 BEAT AG TOKYO U-10(小1~小4) 16:45 17:45 荒井繪	ストレッチ & ヨガ 10:00 10:45 Mami 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! 19:15 20:15 STAFF				パークヨガ~in妙典公園~ 13:15 14:00 Ayaka 妙典橋を渡る! ウォーキング! 15:00 16:00 STAFF		
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原麻子						
STUDIO	24 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パラティス 19:15 20:15 KEIKO アロマキャンドルヨガ 20:30 21:30 Mari	26 エナジー・フロー 9:15 10:15 藤田真弓 リラクسس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ハタヨガ & リラクسس 19:15 20:15 Yukiko ハタヨガ & リラクسس 20:30 21:30 Yukiko	27 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ ハタフロー & リラクسس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	28 ピラティスビギナー 9:15 10:15 Kikuko ボディコンディショニングヨガ 10:30 11:45 Orii アシュタंगाヨガ ビギナー 12:00 13:00 Orii 呼吸を深めるハタヨガ 19:15 20:30 カズ	29 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 GAYA やさしいピラティス 10:15 11:15 りょうこ やさしいアシュタंगा 12:00 13:00 Tomohiro 陰ヨガ 14:30 15:45 Orii リラクسسヨガ 16:00 17:15 Ayaka	30 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سسヨガ 13:15 14:30 Mami	
BT ONLINE BOULDERING					リンパヨガ 10:00 10:45 Ai ウォーク&ラン 10:30 11:30 荒井繪 ウォーク&ラン 19:15 20:15 荒井繪 BEAT AG TOKYO KIDS(年中~年長) 15:30 16:30 荒井繪 BEAT AG TOKYO U-10(小1~小4) 16:45 17:45 荒井繪	ストレッチ & ヨガ 10:00 10:45 Mami はじめてのボルダリング 10:15 11:15 STAFF	
OUTDOOR	ウォーク&ラン 19:15 20:15 小林博幸						
KIDS	キッズアフタースクール(ヨガ) 17:00 18:00 萩原麻子						
STUDIO	31 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パラティス 19:15 20:15 KEIKO マインドフルネスヨガ 20:30 21:30 Mari	プログラムとインストラクターのご案内 ★NEW インストラクター★ 小林博幸インストラクター 月曜日: ウォーク&ラン 担当 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導かれて競技の世界にカムバック。 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。 大学までの陸上競技の経験に基づき、水泳、自転車のトレーニング方法を取り入れてくれるだけでなく、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。 【主な経歴・資格】 2010年 KOREA TRIATHLON 6位 2012年 IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP 出場 2010・2016年 IRONMAN HAWAII WORLD CHAMPIONSHIP 出場 日本トライアスロン連合公認初級指導者					
BT ONLINE BOULDERING					感染予防対策について 暑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。 1. フランケット・ベルト・ホルスターの使用中止 感染リスクを減らすため、フランケット・ベルト・ホルスターの使用を中止とさせていただきます。 防着対策としては、誠に恐縮ですが、ご自身のフランケットのご持参をお願いいたします。 2. フ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、使用済みの罐にのり直しをお願い致します。 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。		
OUTDOOR	ボディメイクワークアウト! 19:15 20:15 STAFF						
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&ランプログラムは、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。