# 2021年8月 プログラムスケジュール

8月のテーマ
"Open Heart"

適度な汗をかくことは、余分な水分や冷えを出すために大切ですが、中医学では、汗は血液と同じという考え方があります。過剰に汗をかくことはなるべく避けましょう。
また、夏バテしないカラダづくりには、体温調整のための血液を司る心臓のある胸や腕を広げたり、バックベンドをすることで熱を発散しやすい状態にととのえましょう。

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

## 8月特別プログラムのご案内

| | | |
|---|---|---|
| 8/9（月祝） | 10:30〜11:45 | アロマリラックスヨガ〜Holiday version〜／Mami |
| 8/19(木) | 10:30〜11:45 | 夏のゆったりヨガとヨガニードラ／みつよ |
| 8/28(土) | 16:00〜17:15 | メディテーションヨガ／Mami |
| 8/16(月) | 18:50〜19:50 | 【有料】greener夏祭り〜ちいさな花火大会！〜／MOEMI(STAFF) |
| 8/29(日) | 16:00〜17:15 | 【現地集合・現地解散】シーサイドノルディックウォーキング〜in海浜幕張〜／田島康成 |
| 8/21(土) | 14:45〜15:45 | 【無料スピーカーイベント】東大発ベンチャーとのコラボ企画！食と地域から考えるサステナビリティ／竹内四季 |

## お盆休みのご案内

いつもgreenerをご愛顧いただきありがとうございます。
8月は下記の日程をお盆休みとさせていただきます。

【お盆休み】
8/11(水)〜8/13(金)

ご不便をおかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。

### 1（日）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | サンライズヨガ | 7:30 8:45 | GAYA |
| STUDIO | モーニングピラティス | 9:00 10:00 | GAYA |
| STUDIO | シェイプアップヨガ | 10:15 11:30 | juri |
| STUDIO | やさしいパワーヨガ | 11:45 13:00 | Mami |
| STUDIO | アロマリラックスヨガ | 13:15 14:30 | Mami |
| BTONLINE | ピラティスwithナタリー | 11:30 12:15 | Natalie |
| OUTDOOR | ノルディックウォーキング | 16:00 17:00 | 田島康成 |

### 2（月）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | モーニングリフレッシュヨガ | 9:15 10:15 | Ayaka |
| STUDIO | ハタフロー | 10:30 11:45 | 栗山雪子 |
| STUDIO | ゆるめるヨガ | 12:00 13:00 | 栗山雪子 |
| STUDIO | ボディメンテナンスピラティス | 18:50 19:50 | KEIKO |
| gr ONLINE | マインドフルネスヨガ | 20:30 21:30 | Mari |
| OUTDOOR | ボディメイクワークアウト！ | 18:50 19:50 | STAFF |

### 4（水）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | エナジー・フロー | 9:15 10:15 | 藤田真弓 |
| STUDIO | リラックスヨガ | 10:30 11:45 | Kanako |
| STUDIO | アロマリフレッシュヨガ | 12:00 13:00 | Cocomi |
| STUDIO | 呼吸を深めるデトックスフロー | 18:50 19:50 | Yukiko |
| gr ONLINE | ハタヨガ＆リラックス | 20:30 21:30 | Yukiko |
| BTONLINE | ストレッチ＆ピラティス | 19:30 20:15 | Hiroe |
| KIDS | キッズアフタースクール（ヨガ） | 17:00 18:00 | 萩原涼子 |

### 5（木）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | 朝ヨガベーシック | 9:15 10:15 | みつよ |
| STUDIO | ハタフロー＆リラックスヨガ | 10:30 11:45 | みつよ |
| STUDIO | 骨盤ピラティス | 12:00 13:00 | カズ |
| STUDIO | 陰陽ヨガ | 18:50 19:50 | シンタロウ |
| gr ONLINE | スローフロー | 20:30 21:30 | juri |

### 6（金）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | ピラティスビギナー | 9:15 10:15 | Kikuko |
| STUDIO | 整うヨガ | 10:30 11:30 | Kikuko |
| STUDIO | アシュタンガヨガ ビギナー | 12:00 13:00 | Orie |
| STUDIO | 呼吸を深めるハタヨガ | 18:50 19:50 | カズ |
| BTONLINE | リンパヨガ | 10:00 10:45 | Ai |
| OUTDOOR | ウォーク＆ラン | 18:50 19:50 | 荒井輔 |
| KIDS | BEAT AC TOKYO KIDS（年中〜年長） | 15:30 16:30 | 荒井輔 |
| KIDS | BEAT AC TOKYO U-10（小1〜小4） | 16:45 17:45 | 荒井輔 |

### 7（土）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | ウェイクアップヨガ | 8:15 9:00 | ユウコ |
| STUDIO | ウェイクアップヨガ | 9:15 10:00 | ユウコ |
| STUDIO | やさしいピラティス | 10:15 11:15 | りょうこ |
| STUDIO | やさしいアシュタンガ | 12:00 13:00 | Tomohiro |
| STUDIO | ピラティスビギナー | 13:15 14:15 | Tomohiro |
| STUDIO | リラックスヨガ | 16:00 17:15 | Ayaka |
| gr ONLINE | はじめてのボルダリング | 10:15 11:15 | STAFF |
| BTONLINE | ストレッチ＆ヨガ | 10:00 10:45 | Mami |

### 8（日）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | サンライズヨガ | 7:30 8:45 | GAYA |
| STUDIO | モーニングピラティス | 9:00 10:00 | GAYA |
| STUDIO | シェイプアップヨガ | 10:15 11:30 | juri |
| STUDIO | やさしいパワーヨガ | 11:45 13:00 | Mami |
| STUDIO | アロマリラックスヨガ | 13:15 14:30 | Mami |
| BTONLINE | ピラティスwithナタリー | 11:30 12:15 | Natalie |

### 9（月）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | モーニングリフレッシュヨガ | 9:15 10:15 | Ayaka |
| STUDIO | アロマリラックスヨガ〜Holiday version〜 | 10:30 11:45 | Mami |
| STUDIO | ボディメンテナンスピラティス | 12:00 13:00 | KEIKO |
| STUDIO | ハタフロー | 13:15 14:30 | 栗山雪子 |
| STUDIO | ゆるめるヨガ | 14:45 15:45 | 栗山雪子 |
| OUTDOOR | ウォーク&ラン | 16:00 17:00 | 小林博幸 |

### 11（水）

お盆休み

### 12（木）

お盆休み

### 13（金）

お盆休み

### 14（土）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | ウェイクアップヨガ | 8:15 9:00 | ユウコ |
| STUDIO | ウェイクアップヨガ | 9:15 10:00 | ユウコ |
| STUDIO | やさしいピラティス | 10:15 11:15 | りょうこ |
| STUDIO | やさしいアシュタンガ | 12:00 13:00 | Tomohiro |
| STUDIO | ピラティスビギナー | 13:15 14:15 | Tomohiro |
| STUDIO | リラックスヨガ | 16:00 17:15 | カズ |
| BTONLINE | ストレッチ＆ヨガ | 10:00 10:45 | Mami |
| BOULDERING | 初心者ボルダリング | 10:15 11:15 | STAFF |

### 15（日）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | サンライズヨガ | 7:30 8:45 | GAYA |
| STUDIO | モーニングピラティス | 9:00 10:00 | GAYA |
| STUDIO | シェイプアップヨガ | 10:15 11:30 | juri |
| STUDIO | やさしいパワーヨガ | 11:45 13:00 | Mami |
| STUDIO | アロマリラックスヨガ | 13:15 14:30 | Mami |
| BTONLINE | ピラティスwithナタリー | 11:30 12:15 | Natalie |
| OUTDOOR | ノルディックウォーキング | 16:00 17:00 | 田島康成 |

### 16（月）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | モーニングリフレッシュヨガ | 9:15 10:15 | juri |
| STUDIO | ハタフロー | 10:30 11:45 | 栗山雪子 |
| STUDIO | ゆるめるヨガ | 12:00 13:00 | 栗山雪子 |
| STUDIO | ボディメンテナンスピラティス | 18:50 19:50 | KEIKO |
| gr ONLINE | マインドフルネスヨガ | 20:30 21:30 | Mari |
| OUTDOOR | 【有料】greener夏祭り〜ちいさな花火大会！〜 | 18:50 19:50 | STAFF |

### 18（水）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | エナジー・フロー | 9:15 10:15 | 藤田真弓 |
| STUDIO | リラックスヨガ | 10:30 11:45 | Kanako |
| STUDIO | アロマリフレッシュヨガ | 12:00 13:00 | Cocomi |
| STUDIO | 呼吸を深めるデトックスフロー | 18:50 19:50 | Yukiko |
| gr ONLINE | ハタヨガ＆リラックス | 20:30 21:30 | Yukiko |
| BTONLINE | ストレッチ＆ピラティス | 19:30 20:15 | Hiroe |
| KIDS | キッズアフタースクール（ヨガ） | 17:00 18:00 | 萩原涼子 |

### 19（木）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | 朝ヨガベーシック | 9:15 10:15 | みつよ |
| STUDIO | 夏のゆったりヨガとヨガニードラ | 10:30 11:45 | みつよ |
| STUDIO | 骨盤ピラティス | 12:00 13:00 | カズ |
| STUDIO | 陰陽ヨガ | 18:50 19:50 | シンタロウ |
| gr ONLINE | スローフロー | 20:30 21:30 | juri |

### 20（金）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | ピラティスビギナー | 9:15 10:15 | Kikuko |
| STUDIO | 整うヨガ | 10:30 11:30 | Kikuko |
| STUDIO | アシュタンガヨガ ビギナー | 12:00 13:00 | Orie |
| STUDIO | 呼吸を深めるハタヨガ | 18:50 19:50 | カズ |
| BTONLINE | リンパヨガ | 10:00 10:45 | Ai |
| OUTDOOR | ウォーク＆ラン | 18:50 19:50 | 荒井輔 |
| KIDS | BEAT AC TOKYO KIDS（年中〜年長） | 15:30 16:30 | 荒井輔 |
| KIDS | BEAT AC TOKYO U-10（小1〜小4） | 16:45 17:45 | 荒井輔 |

### 21（土）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | ウェイクアップヨガ | 8:15 9:00 | ユウコ |
| STUDIO | ウェイクアップヨガ | 9:15 10:00 | ユウコ |
| STUDIO | やさしいピラティス | 10:15 11:15 | りょうこ |
| STUDIO | やさしいアシュタンガ | 12:00 13:00 | Tomohiro |
| STUDIO | ピラティスビギナー | 13:15 14:15 | Tomohiro |
| STUDIO | 【無料スピーカーイベント】食と地域から考えるサステナビリティ | 14:45 15:45 | 竹内四季 |
| STUDIO | リラックスヨガ | 16:00 17:15 | Mami |
| BTONLINE | ストレッチ＆ヨガ | 10:00 10:45 | Mami |

8月21(土)〜22(日)10:00〜16:00 野菜マルシェ＆ボルダリング無料開放

### 22（日）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | サンライズヨガ | 7:30 8:45 | GAYA |
| STUDIO | モーニングピラティス | 9:00 10:00 | GAYA |
| STUDIO | シェイプアップヨガ | 10:15 11:30 | juri |
| STUDIO | やさしいパワーヨガ | 11:45 13:00 | Mami |
| STUDIO | アロマリラックスヨガ | 13:15 14:30 | Mami |
| STUDIO | ボディメイクワークアウト! | 15:00 16:00 | STAFF |
| BTONLINE | ピラティスwithナタリー | 11:30 12:15 | Natalie |

### 23（月）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | モーニングリフレッシュヨガ | 9:15 10:15 | juri |
| STUDIO | ハタフロー | 10:30 11:45 | 栗山雪子 |
| STUDIO | ゆるめるヨガ | 12:00 13:00 | 栗山雪子 |
| STUDIO | ボディメンテナンスピラティス | 19:15 20:15 | KEIKO |
| STUDIO | マインドフルネスヨガ | 20:30 21:30 | Mari |
| OUTDOOR | ウォーク&ラン | 19:15 20:15 | 小林博幸 |

### 25（水）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | エナジー・フロー | 9:15 10:15 | 藤田真弓 |
| STUDIO | リラックスヨガ | 10:30 11:45 | Kanako |
| STUDIO | アロマリフレッシュヨガ | 12:00 13:00 | Cocomi |
| STUDIO | 呼吸を深めるデトックスフロー | 19:15 20:15 | Yukiko |
| STUDIO | ハタヨガ＆リラックス | 20:30 21:30 | Yukiko |
| BTONLINE | 休息するヨガ&メディテーション | 19:30 20:15 | waka |
| KIDS | キッズアフタースクール（ヨガ） | 17:00 18:00 | 萩原涼子 |

### 26（木）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | 朝ヨガベーシック | 9:15 10:15 | みつよ |
| STUDIO | ハタフロー＆リラックスヨガ | 10:30 11:45 | みつよ |
| STUDIO | 骨盤ピラティス | 12:00 13:00 | カズ |
| STUDIO | 陰陽ヨガ | 19:15 20:15 | シンタロウ |
| gr ONLINE | スローフロー | 20:30 21:30 | juri |

### 27（金）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | ピラティスビギナー | 9:15 10:15 | Kikuko |
| STUDIO | 整うヨガ | 10:30 11:30 | Kikuko |
| STUDIO | アシュタンガヨガ ビギナー | 12:00 13:00 | Orie |
| STUDIO | 呼吸を深めるハタヨガ | 19:15 20:30 | カズ |
| BTONLINE | リンパヨガ | 10:00 10:45 | Ai |
| OUTDOOR | ウォーク＆ラン | 19:15 20:15 | 荒井輔 |
| KIDS | BEAT AC TOKYO KIDS（年中〜年長） | 15:30 16:30 | 荒井輔 |
| KIDS | BEAT AC TOKYO U-10（小1〜小4） | 16:45 17:45 | 荒井輔 |

### 28（土）

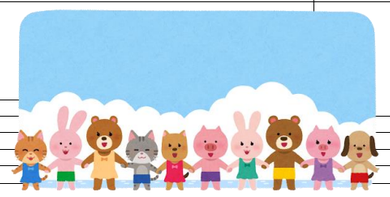
| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | ウェイクアップヨガ | 8:15 9:00 | ユウコ |
| STUDIO | ウェイクアップヨガ | 9:15 10:00 | ユウコ |
| STUDIO | やさしいピラティス | 10:15 11:15 | りょうこ |
| STUDIO | やさしいアシュタンガ | 12:00 13:00 | Tomohiro |
| STUDIO | ピラティスビギナー | 13:15 14:15 | Tomohiro |
| STUDIO | メディテーションヨガ | 16:00 17:15 | Mami |
| BTONLINE | ストレッチ＆ヨガ | 10:00 10:45 | Mami |

### 29（日）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | サンライズヨガ | 7:30 8:45 | GAYA |
| STUDIO | モーニングピラティス | 9:00 10:00 | GAYA |
| STUDIO | シェイプアップヨガ | 10:15 11:30 | juri |
| STUDIO | やさしいパワーヨガ | 11:45 13:00 | Mami |
| STUDIO | アロマリラックスヨガ | 13:15 14:30 | Mami |
| BTONLINE | ピラティスwithナタリー | 11:30 12:15 | Natalie |
| OUTDOOR | シーサイドノルディックウォーキング〜in 海浜幕張〜 | 16:00 17:00 | 田島康成 |

### 30（月）

| | | | |
|---|---|---|---|
| STUDIO | モーニングリフレッシュヨガ | 9:15 10:15 | Ayaka |
| STUDIO | ハタフロー | 10:30 11:45 | 栗山雪子 |
| STUDIO | ゆるめるヨガ | 12:00 13:00 | 栗山雪子 |
| STUDIO | ボディメンテナンスピラティス | 19:15 20:15 | KEIKO |
| STUDIO | マインドフルネスヨガ | 20:30 21:30 | Mari |
| OUTDOOR | ボディメイクワークアウト！ | 19:15 20:15 | STAFF |



## 感染予防対策について

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まして、
11月より以下の対策を実施させていただきます。

1、ブランケット・ベルト・ポ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・ポルスターの使用を中止とさせていただきます。
防寒対策としましては、誠に恐れ入りますが、ご自身でのブランケットのご持参にご協力をお願いいたします。

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、使用済みの棚にお戻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いたします。

○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。