

2024年4月 プログラムスケジュール

4月のテーマ
"Blooming"

デトックスが行われた身体は、お花が開いたように緊張が抜けて、のびのびとした状態になっている時期です。ただ、4月は環境の変化などで忙しく、心も身体も緊張が走りやすい時期でもあり、自律神経が乱れがちとなります。ただ、4月はリラックスプログラムを、心身に重さを感じるようであればアクティブなプログラムにチャレンジしてみてください。本来は生まれ変わったように生き生き、のびのびと過ごす時期ですので、ゆとりを持って春を楽しみましょう。



営業時間 【月曜・水曜】 9:00~12:00、16:30~21:00 (12:00~16:30は閉館)
【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】 9:00~16:45
定休日 毎週火曜日

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 | 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&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 | 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ 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 眞田浩世 | 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&コアトレ 9:00 10:00 岩永由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 岩永由紀子 ヒーリングヨガ 11:45 12:45 mayuoco |
| 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 | ピラティスwithナタリー 11:30 12:15 Natalie |
| OUTDOOR FITNESS | | | | | | |
| KIDS | K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Ohikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Ohikako | 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 | | K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Ohikako 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 |
| 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&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 | 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ 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 眞田浩世 | 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 ボディケアヨガ 10:45 11:45 眞田浩世 | ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 岩永由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 岩永由紀子 ヒーリングヨガ 11:45 12:45 mayuoco |
| BT ONLINE | | Bedeide Yoga 21:00 21:30 Aki | | 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 | | | | | | |
| KIDS | K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Ohikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Ohikako | 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 | | K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Ohikako 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 |
| 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&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 | 朝ヨガベーシック 9:15 10:15 みつよ 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 眞田浩世 | 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 クリスタルボールヨガ 10:45 11:45 眞田浩世 | ストレッチヨガ&コアトレ 9:00 10:00 岩永由紀子 美 身体ヨガ 10:15 11:30 岩永由紀子 ヒーリングヨガ 11:45 12:45 mayuoco |
| BT ONLINE | | | | きれいになるフローヨガ 10:00 10:45 Ai | 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 | | | | | | |
| KIDS | K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Ohikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Ohikako | 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 | | K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Ohikako 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 |
| STUDIO | morning yoga Special 9:15 10:15 Ayaka いつもの呼吸・ヨガの呼吸 10:30 11:30 栗山香子 フローピラティス 19:30 20:30 KEIKO | おなか引き締めピラティス 9:15 10:15 りょうこ リラククスヨガ~座ったまま太陽礼拝~ 10:30 11:30 Kanako アシタツタゴヨガ ビギナー 19:30 20:30 Yukiko | ストレッチとお休みヨガ 9:15 10:15 みつよ エロンゲーションヨガ 10:30 11:30 カズ ディスクで踊ろう☆多 19:30 20:30 ueno | グラウンディングヨガ 9:15 10:15 NAMIKO チャレンジ！バランスヨガ 10:30 11:30 眞田浩世 | モーニングヨガフロー 8:15 9:15 ユウコ ボールピラティス 9:30 10:30 りょうこ ぶれないつよい土台をつくるヨガ 10:45 11:45 hisae | コアトレ 9:00 10:00 岩永由紀子 限界チャレンジ！有酸素+ヨガ+サーキット 10:15 11:30 岩永由紀子 バランス フロー 11:45 12:45 mayuoco |
| 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 | | | | | | |
| KIDS | K-POPダンス(BOYS song)【小学生】 17:00 18:00 Ohikako K-POPダンス(MIX song)【小学生】 18:10 19:10 Ohikako | 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 | | K-POPダンス(MIX song)【小学生】 12:15 13:15 Ohikako 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 |
| 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 11:45 12:45 KEIKO | | | | | |
| BT ONLINE | | | | | | |
| OUTDOOR FITNESS | 13:15にて閉館とさせていただきます。 | | | | | |
| KIDS | | | | | | |

4月特別プログラムのご案内

日頃よりgreenerをご愛顧いただきありがとうございます。
4月をもちまして、greenerがオープンして5周年を迎えます！
これもひとえに足を選んでくださった皆さまのおかげです。
オープン5周年の感謝の気持ちを込めて、4月22日(月)~4月28日(日)期間、
全プログラムを特別レッスンで開催いたします！
※この期間、都度会員様(2回券)、体験の方は受講対象外とさせていただきます。

4/27(土) 10:00~14:00 野菜マルシェ開催します！
greenerの4周年を皆さんと一緒に盛り上げましょう！！

4月特別プログラムのご案内

- 4/22(月) 9:15~10:15 morning yoga Special (★3) / Ayaka
- 4/22(月) 10:30~11:30 いつもの呼吸・ヨガの呼吸 (★1~2) / 栗山香子
- 4/22(月) 9:30~10:30 フローピラティス (★3) / KEIKO
- 4/24(水) 9:15~10:15 おなか引き締めピラティス (★2~3) / りょうこ
- 4/24(水) 10:30~11:30 リラククスヨガ~座ったまま太陽礼拝~ (★3) / Kanako
- 4/24(水) 19:30~20:30 アシタツタゴヨガ ビギナー (★4) / Yukiko
- 4/25(木) 9:15~10:15 ストレッチとお休みヨガ (★1) / みつよ
- 4/25(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
- 4/25(木) 19:30~20:30 ディスクで踊ろう☆多 (★2) / ueno
- 4/25(木) 19:30~20:30 新感覚！Green 5 trick RUN (★5) / アッキー
- 4/26(金) 9:15~10:15 グラウンディングヨガ (★3) / NAMIKO
- 4/26(金) 10:30~11:30 チャレンジ！バランスヨガ (★4) / 眞田浩世
- 4/27(土) 8:15~9:15 モーニングヨガフロー (★4) / ユウコ
- 4/27(土) 9:30~10:30 ボールピラティス (★3) / りょうこ
- 4/27(土) 10:45~11:45 ぶれないつよい土台をつくるヨガ (★3) / hisae
- 4/28(日) 9:00~10:00 コアトレ (★2~3) / 岩永由紀子
- 4/28(日) 10:15~11:30 限界チャレンジ！有酸素+ヨガ+サーキット (★5) / 岩永由紀子
- 4/28(日) 11:45~12:45 バランス フロー (★4) / mayuoco

○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、ご予約でも参加できませんが、ご予約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。