cocoon athletics プログラムスケジュール 2020 /6

	月	火	水	金	土	日
	1	**2**	**3**	**5**	**6**	**7**
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori ブレススローヨガ！NEW！ 19:00 20:15 yuuki ヒーリングヨガ！NEW！ 20:30 21:30 yuuki	はじめてのヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 呼吸法とハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ® LEVEL1！NEW！ 19:00 20:15 MICHi アロマリラックスヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ＆ヨガ 9:30 10:45 Yoko ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana ベルビック(骨盤)ヨガ 12:30 13:45 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ コンディショニングヨガ 20:30 21:30 Iori	ハタ＆リラクゼーション 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ハタヨガリラックス 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガオールレベル 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラックスフロー 14:30 15:45 CHIEKO	モーニングヨガ 7:30 8:30 Tetsuo ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラックスヨガ 15:00 16:15 Reina
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji			はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美	ウォーク＆スロージョグ 11:00 12:00 Yoko ランニング～beginner class～ 19:15 20:15 Yukiko			
KIDS	KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 HARU		KIDSアスレチッククラブ①（ボルダリング） 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ②（KIDSヨガ） 17:00 18:00 Rina		
	8	**9**	**10**	**12**	**13**	**14**
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori ブレススローヨガ！NEW！ 19:00 20:15 yuuki ヒーリングヨガ！NEW！ 20:30 21:30 yuuki	はじめてのヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 呼吸法とハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ® LEVEL2！NEW！ 19:00 20:15 MICHi アロマリラックスヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ＆ヨガ 9:30 10:45 Yoko ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana ベルビック(骨盤)ヨガ 12:30 13:45 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ コンディショニングヨガ 20:30 21:30 Iori	ハタ＆リラクゼーション 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ハタヨガリラックス 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガオールレベル 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラックスフロー 14:30 15:45 CHIEKO	モーニングヨガ 7:30 8:30 Tetsuo ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラックスヨガ 15:00 16:15 Satsuki
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji			はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji ボルダリング中級クラス 20:30 21:30 Tairi	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美	ウォーク＆スロージョグ 11:00 12:00 Yoko ウォーク＆スロージョグ 19:15 20:15 Yukiko		ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚稔	
KIDS	KIDSアスレチッククラブ（KIDSヨガ） 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Kanji		KIDSアスレチッククラブ②（ボルダリング） 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ①（KIDSヨガ） 17:00 18:00 Junko		
	15	**16**	**17**	**19**	**20**	**21**
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori ブレススローヨガ！NEW！ 19:00 20:15 yuuki ヒーリングヨガ！NEW！ 20:30 21:30 yuuki	はじめてのヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 呼吸法とハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ® LEVEL1！NEW！ 19:00 20:15 MICHi アロマリラックスヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ＆ヨガ 9:30 10:45 Yoko ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana ベルビック(骨盤)ヨガ 12:30 13:45 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ コンディショニングヨガ 20:30 21:30 Iori	ハタ＆リラクゼーション 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ハタヨガリラックス 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガオールレベル 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラックスフロー 14:30 15:45 CHIEKO	モーニングヨガ 7:30 8:30 Tetsuo ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラックスヨガ 15:00 16:15 Reina
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji			はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美	ウォーク＆スロージョグ 11:00 12:00 Yoko ランニング～beginner class～ 19:15 20:15 Yukiko		はじめてのSUP体験～多摩川クルーズ～ 13:00 14:30 平良 ハッピープログラム	ノルディックウォーキング～大宮公園周辺あじさい鑑賞～ 9:00 11:00 Yukiko ランニング～advance class～熱血！オトナの部活 9:00 11:00 良子 ハッピープログラム
KIDS	KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 HARU		KIDSアスレチッククラブ①（ボルダリング） 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ②（KIDSヨガ） 17:00 18:00 Rina		
	22	**23**	**24**	**26**	**27**	**28**
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori ブレススローヨガ！NEW！ 19:00 20:15 yuuki ヒーリングヨガ！NEW！ 20:30 21:30 yuuki	はじめてのヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 呼吸法とハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ® LEVEL2！NEW！ 19:00 20:15 MICHi アロマリラックスヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ＆ヨガ 9:30 10:45 Yoko ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana ベルビック(骨盤)ヨガ 12:30 13:45 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ コンディショニングヨガ 20:30 21:30 Iori	ハタ＆リラクゼーション 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ハタヨガリラックス 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガオールレベル 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラックスフロー 14:30 15:45 CHIEKO	モーニングヨガ 7:30 8:30 Tetsuo ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラックスヨガ 15:00 16:15 Satsuki
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji			はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji ボルダリング中級クラス 20:30 21:30 Tairi	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美	ウォーク＆スロージョグ 11:00 12:00 Yoko ランニング～beginner class～+基礎練習 19:15 21:00 Yukiko		ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚稔 ランニングフォームチェック “はじめの一歩” 10:30 12:00 西田 ハッピープログラム	
KIDS	KIDSアスレチッククラブ（KIDSヨガ） 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Kanji		KIDSアスレチッククラブ②（ボルダリング） 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ①（KIDSヨガ） 17:00 18:00 Junko		
	29	**30**				
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori ブレススローヨガ！NEW！ 19:00 20:15 yuuki ヒーリングヨガ！NEW！ 20:30 21:30 yuuki	はじめてのヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 呼吸法とハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ® LEVEL1！NEW！ 19:00 20:15 MICHi アロマリラックスヨガ 20:30 21:30 Muni				
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji					
OUTDOOR		ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美				
KIDS						

「6月のテーマ」

“Self Care”

人生には避けられない事態に遭遇することがありますが、
それをどう受けとめて、対処するかは、私たち自身がコントロールできることです。
自然に出かけたり、ヨガの練習をすると、感覚の変化を感じることができます。
感覚の変化は、思考の変化をもたらします。
避けられない事態に遭遇した時には、このような思考の変化をもたらすことを行い
ネガティブになりがちな思考で心身をムダに消耗させることのないように、
ご自身をいたわり、ケアをしましょう。

6月からのNEWプログラム！
詳細は予約ページからCHECK!!

ランニングフォームチェック “はじめの一歩”

NEW PROGRAM

これから気持ち良く、速く走れるようになる為に。
その中でもまず1番大事なこと、“はじめの一歩”をお伝えします
走り方を身につけて、更に速くなれる自分を実感しましょう！

6/27(土)
10:30～12:00 担当：西田　定員：15名

ブレススローヨガ

毎週月曜日 19:00～20:15

ヒーリングヨガ

毎週月曜日 20:30～21:30

担当：yuuki

サステナブルヨガ®

毎週火曜日 19:00～20:15

担当：MICHi

○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３０名）
○クライミング／アウトドアプログラムは、完全予約制となります。cocoon athletics 予約システムよりご予約ください。
○アウトドアプログラムは、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。
○★は有料プログラムとなります。

営業時間 （月～金） 9:00～22:00（ カフェ 9:00～21:00）
（土日祝日） 7:00～18:00（ カフェ 9:00～18:00）

定休日 毎週木曜日

電話番号 048-788-3941（お電話でも予約可能です）

WEB予約 https://tarp-pro.jp/user/cocoonathletics

WEB予約へ →