



cocoon athletics プログラムスケジュール 2020 /11

	月	火	水	木	金	土	日							
	30						1							
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 全身スクキリピラティス【オンライン】 ハタフロー【BEACHTOWN ONLINE】	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:15 カレン 13:30 14:15 NOB	10:45 11:00 lori 12:15 13:00 yuuki 14:15 15:00 カレン	初冬を迎え、木々が葉を落したり、動物たちが冬眠をして生物はエネルギーを蓄えて春に備える時期となり、寒さ、乾燥の季節に入ります。丹田（下腹）のあたりが冷えてしまうと身体に力が入らなくなります。コアを意識した動きやヴィンヤサなどで内側から温まり背骨の弾力性も高めて寒さから身を守るための縮む力も養いましょう。				ベルビックフローヨガ リリースピラティス リラクソヨガ ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石 紗子 13:45 15:00 Reina 11:30 12:15 Natalie					
CLIMBING	はじめてのボルダリング	19:15 20:15 Kanji												
OUTDOOR														
KIDS														
	2	3	4	5	6	7	8							
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 全身スクキリピラティス【オンライン】 ハタフロー【BEACHTOWN ONLINE】	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:15 カレン 13:30 14:15 NOB	やさしいフローヨガ やさしいピラティス 基本のハタヨガ【代行！】 リリースヨガ	9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石 紗子 13:00 14:15 Reina 15:00 16:00 Miwako	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ベルビック(骨盤)ヨガ ピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢調整ピラティス アライメントヨガ ハタヨガ&メディテーション【オンライン】 リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:30 10:45 Ai 11:00 12:15 白石 紗子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie 10:00 10:45 Ai	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクソフロー ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 14:30 15:45 CHIEKO 10:00 10:45 Mami 11:00 12:15 Kanji	ベルビックフローヨガ リリースピラティス PARKヨガ リラクソヨガ ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石 紗子 12:30 13:30 yuuki 13:45 15:00 Reina 11:30 12:15 Natalie		
CLIMBING	はじめてのボルダリング	19:15 20:15 Kanji	きれいななるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Tsugumi	19:30 20:15 斎藤りょうこ									
OUTDOOR			ランニング~advance class~	9:30 10:45 尾股由美	ウォーク&スロージョグ	11:00 12:00 Yoko								
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	ランニング~beginner class~	19:15 20:15 Yukiiko								
	9	10	11	12	13	14	15							
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 全身スクキリピラティス【オンライン】 ハタフロー【BEACHTOWN ONLINE】	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:15 カレン 13:30 14:15 NOB	やさしいフローヨガ やさしいピラティス 基本のハタヨガ サステナブルヨガ@LEVEL1【オンライン】 リリースヨガ	9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石 紗子 13:00 14:15 Yoshie 19:15 20:00 MICHIE 20:30 21:30 Miwako	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ベルビック(骨盤)ヨガ ピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	ジェントルフロー&メディテーション ストレッチピラティス 【BEACHTOWN ONLINE】	13:30 14:15 Waka 19:30 20:15 Erica	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢調整ピラティス アライメントヨガ ハタヨガ&メディテーション【オンライン】 リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:30 10:45 Ai 11:00 12:15 白石 紗子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie 10:00 10:45 Ai	やさしいピラティス エナジーフローヨガ【代行！】 リラクソフロー ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Tetsuo 14:30 15:45 CHIEKO 10:00 10:45 Mami 11:00 12:15 Kanji	ベルビックフローヨガ リリースピラティス リラクソヨガ ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石 紗子 13:45 15:00 Reina 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング	19:15 20:15 Kanji	きれいななるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Tsugumi										
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								
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	17:10 18:10 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	17:00 18:00 HARU										
	16	17	18	19	20	21	22							
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 全身スクキリピラティス【オンライン】 ハタフロー【BEACHTOWN ONLINE】	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:15 カレン 13:30 14:15 NOB	やさしいフローヨガ やさしいピラティス 基本のハタヨガ サステナブルヨガ@LEVEL1【オンライン】 リリースヨガ	9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石 紗子 13:00 14:15 Yoshie 19:15 20:00 MICHIE 20:30 21:30 Miwako	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ベルビック(骨盤)ヨガ ピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	ジェントルフロー&メディテーション ストレッチピラティス 【BEACHTOWN ONLINE】	13:30 14:15 Waka 19:30 20:15 Erica	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢調整ピラティス アライメントヨガ ハタヨガ&メディテーション【オンライン】 リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:30 10:45 Ai 11:00 12:15 白石 紗子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie 10:00 10:45 Ai	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクソフロー ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 14:30 15:45 CHIEKO 10:00 10:45 Mami 11:00 12:15 Kanji	ベルビックフローヨガ リリースピラティス リラクソヨガ ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石 紗子 13:45 15:00 Reina 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング	19:15 20:15 Kanji	きれいななるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Tsugumi	19:30 20:15 斎藤りょうこ									
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								
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	ランニング~beginner class~	19:15 20:15 Yukiiko								
	23	24	25	26	27	28	29							
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 全身スクキリピラティス~美尻・美脚~ ハタフロー【BEACHTOWN ONLINE】	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 13:30 14:45 yuuki 15:00 16:00 カレン 11:00 12:15 Kanji	やさしいフローヨガ やさしいピラティス 基本のハタヨガ サステナブルヨガ@LEVEL1【オンライン】 リリースヨガ	9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石 紗子 13:00 14:15 Yoshie 19:15 20:00 MICHIE 20:30 21:30 Miwako	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ベルビック(骨盤)ヨガ ピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	ジェントルフロー&メディテーション ストレッチピラティス 【BEACHTOWN ONLINE】	13:30 14:15 Waka 19:30 20:15 Erica	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢調整ピラティス アライメントヨガ ハタヨガ&メディテーション【オンライン】 リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:30 10:45 Ai 11:00 12:15 白石 紗子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie 10:00 10:45 Ai	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクソフロー ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 14:30 15:45 CHIEKO 10:00 10:45 Mami 11:00 12:15 Kanji	ベルビックフローヨガ リリースピラティス リラクソヨガ ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石 紗子 13:45 15:00 Reina 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング	11:00 12:15 Kanji	きれいななるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Tsugumi										
OUTDOOR	箱根随一の富士山の絶景へ！ 秋の色残る金太郎伝説の金時山トレッキング	9:00 13:30 yuki	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 ランニング~beginner class~+基礎練習	11:00 12:00 Yoko 19:15 21:00 Yukiiko								
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 HARU										

11月のテーマ
"Warm you up!"

☆ハッピープログラムについて☆
黄色いマーカーで塗ってあるプログラムについては全てハッピープログラムとなります。
ハッピープログラムでは、全ての月額会員さまが
会員種別関係なくご参加いただくことが可能です！
この機会に色々なクラスに参加してみましょう！

日箱根随一の富士山の絶景へ！ 秋の色残る金太郎伝説の金時山トレッキング

金時山は金太郎伝説が残る箱根の人気登山スポットです。箱根外輪山の最高峰としても知られ、頂上からの富士山眺望は抜群！勾配はそこまで強くなく、初心者にも安心して登っていただけます。頂上ではきのこごっしりの名物「きのこ汁」が食べられるかも。登ったあとは、箱根の温泉に立ち寄れます。

11/23(月)
9:00~13:30 担当: yuki 定員: 5名

はじめての外岩ボルダリング~in御嶽~

参加者のみなさんの経験値に合わせて、ガイドが岩場をコーディネートいたします。まずは室内のボルダリングとは違う、自然の中で取り組むからこそそのマナーや登り方を学び、外岩を通じて自然の中で身体を動かす楽しさを味わいましょう。

11/15(日)
10:00~14:00 担当: Kanji 定員: 6名

月1開催ランニングイベントクラス

月1イベントランクラス開催です！ランニングのフォームチェックなども交えながら、お一人ずつコミュニケーションをとり、より楽しいランニングライフにつながるような特別プログラムにて実施いたします！

11/28(土)
10:30~12:00 担当: 西田 定員: 12名

PARKヨガ

広々とした芝生の上でヨガを行います！開放的な空間でスタジオとは一味違う自然の中でのヨガを楽しみましょう！

開催場所: 大宮第2公園・ひょうたん池付近
※詳細は予約ページにてご確認ください。

11/8(日)
12:30~13:30 担当: yuuki 定員: 20名

- 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>

