

月	火	水	金	土	日	
STUDIO	やさしいフローヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ@ LEVEL1【オンライン】 19:15 20:00 MICHI リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 lori	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション【オンライン】 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 AI	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 Yuuki リラクセスフロー 14:30 15:45 CHIEKO	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 リラクセスヨガ 13:45 15:00 Reina ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie	
CLIMBING	きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi	休息するヨガ&メディテーション【BEACHTOWN ONLINE】 19:30 20:15 waka	はじめてのボルダリング 19:15 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				
KIDS	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 Yukiko	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			
7	8	9	11	12	13	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレススローヨガ 19:00 20:15 yuuki 全身スッキリピラティス【オンライン】 20:30 21:15 カレン	やさしいフローヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ@ LEVEL1【オンライン】 19:15 20:00 MICHI リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 lori	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション【オンライン】 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 AI	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 Yuuki リラクセスフロー 14:30 15:45 CHIEKO	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 リラクセスヨガ 13:45 15:00 Reina ヨガと音で感じる静寂の時間【ハッピープログラム】 15:15 16:45 MICHIE ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi ストレッチ&ピラティス【BEACHTOWN ONLINE】 19:30 20:15 Erica	はじめてのボルダリング 19:15 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~middle class~ 8:00 9:15 小野塚裕	ブルディックウォーキング 9:00 13:00 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	トレッキング【coming soon】 yuki	岩槻城址公園+豆腐ラーメンを食べに行こう。【ハッピープログラム】	
14	15	16	18	19	20	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレススローヨガ 19:00 20:15 yuuki 全身スッキリピラティス【オンライン】 20:30 21:15 カレン	やさしいフローヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ@ LEVEL1【オンライン】 19:15 20:00 MICHI リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 lori	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション【オンライン】 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 AI	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 yuuki 太陽礼拝108回【ハッピープログラム】 12:30 14:00 AI リラクセスフロー 14:30 15:45 CHIEKO	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 リラクセスヨガ 13:45 15:00 Reina
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi	はじめてのボルダリング 19:15 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		月1開催! ランイベントクラス! 10:30 12:00 西田	はじめての外岩ボルダリング~in 御嶽~ 9:00 13:00 Kanji	
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	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	ハッピープログラム	ハッピープログラム	
21	22	23	25	26	27	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレススローヨガ 19:00 20:15 yuuki 全身スッキリピラティス【オンライン】 20:30 21:15 カレン	やさしいフローヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ@ LEVEL1【オンライン】 19:15 20:00 MICHI リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 lori	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション【オンライン】 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 AI	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 yuuki 太陽礼拝108回【ハッピープログラム】 12:30 14:00 Yoshie リラクセスフロー 14:30 15:45 CHIEKO	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 リラクセスヨガ 13:45 15:00 Reina
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi ストレッチ&ピラティス【BEACHTOWN ONLINE】 19:30 20:15 Erica	はじめてのボルダリング 19:15 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~middle class~ 8:00 9:15 小野塚裕	ランニング~advance class~ 熱血! 大人の部活地ます! 9:00 11:00 良子	
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	ハッピープログラム	ハッピープログラム	
28	29	30	31	<div style="text-align: center;"> <p><b>STUDIO EVENT</b></p> <p>☀️ 太陽礼拝108回 ☀️</p> <p>毎年恒例の太陽礼拝108回☀️今年2クラス開催!</p> <p>心身ともにリフレッシュした状態で</p> <p>喜びあふれる新年を迎える準備をしましょう。</p> <p>12/19(土) 定員: 15名 12/26(土) 定員: 15名</p> <p>12:30~14:00 担当: AI 12:30~14:00 担当: Yoshie</p> </div>		
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレススローヨガ 19:00 20:15 yuuki 全身スッキリピラティス【オンライン】 20:30 21:15 カレン	やさしいフローヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ@ LEVEL1【オンライン】 19:15 20:00 MICHI リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 lori			モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション【オンライン】 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 AI
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi	はじめてのボルダリング 19:15 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~middle class~ 8:00 9:15 小野塚裕
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			ハッピープログラム

休 館 日

12/29~1/3

営業再開は1/4(月)から!

「12月のテーマ」  
“Heal yourself!”  
-おつかれさまでした!-

寒さから身を守るためには、夏よりも数倍のエネルギーが必要になります。  
寒さや冷えによるエネルギーの消耗は、老化の原因となります。  
ほどよい強度の流れるような動きでじっくりと身体をあたため、  
心身をととのえていきましょう。今年はいつもととはちがう1年となりました。  
運動とメディテーションに加えて、身体をあたためるものをいただき、  
しっかりと睡眠をとることでケアをし、ご自身をいたわりましょう!

**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!

**12/19(土)**  
10:30~12:00 担当: 西田 定員: 12名

**ヨガと音で感じる静寂の時間**  
シャットカルマ、アーサナ、プラーナーヤーマといった、  
呼吸やポーズを使ったヨガの練習によって心身のデトックスをし  
英気を養った後、講師の電子音楽の演奏による  
音の瞑想と共に心身に静寂をもたらしていきます。

**12/13(日)** 定員: 15名  
15:15~16:45 担当: MICHIE

- 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>

