



# cococon athletics プログラムスケジュール 2021 / 1

**「1月のテーマ」**  
**“Warm up”**

私たちのカラダでは寒さから身を守るために溜め込むエネルギーとともに基礎代謝が上がっています。まずは冷え対策をして、適度な強度で動いて血行をよくすることを心がけましょう。心身のエネルギー消費が老化を促進する時期ですので、静かな時間を持ちココロを安定させることも大切です。冬至が過ぎてすこしずつ日が長くなり、すべてのものが動き始めてくる季節です。カラダもココロも滞りなく巡らせ、活動の準備を始めましょう！

## 休館日

# 12/29~1/3

	月	火	水	金	土	日
STUDIO	4	5	6	8	9	10
CLIMBING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	11	12	13	15	16	17
CLIMBING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	18	19	20	22	23	24
CLIMBING						
OUTDOOR						
KIDS						
STUDIO	25	26	27	29	30	31
CLIMBING						
OUTDOOR						
KIDS						

### トレッキング&山ヨガ@高麗山

2021年最初のトレッキングは身体を慣らすために緩やかにスタートしましょう。湘南平の展望台から、富士山や丹沢、相模湾の360°のパノラマを楽しみゆったりとヨガをして気持ちの良い時間を過ごしましょう。

**1/9(土) 定員：12名**  
**10:00~13:00 担当：YUKI&Yoshie**

### 外岩ボルダリング～in御岳～

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こ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。

**1/17(日) ※今回は3Q以上登れる方対象**  
**9:00~13:00 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イベントランニングクラス開催です！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！

**日程は後日発表となります。**  
**10:30~12:00 担当：西田 定員：12名**

### クリスタルボウルWS ※参加費がかかります

クリスタルボウルを使って呼吸法やヨガ、瞑想をしていきます。いくつかのクリスタルボウルが奏でる優しく力強い音が身体を包みこみこれまでにない深いリラックス状態へと導きます。

**1/16(土) 10:30~12:00 担当：yuuki&fay**  
**月額会員：500円 定員：15名**  
**ビジター利用：1レッスン代2,750円+500円**

○プログラムの参加は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。cococon 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。

<b>営業時間</b>	(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)	<b>定休日</b>	毎週木曜日
<b>電話番号</b>	048-788-3941 (お電話でも予約可能です)	<b>WEB予約</b>	<a href="https://tarp-pro.jp/user/cococonathletics">https://tarp-pro.jp/user/cococonathletics</a>

**WEB予約へ** →