

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori ブレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki アロマリラクソヨガ！代行！ 20:30 21:30 Yoshie	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 19:00 20:15 MICH 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 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 Yuuki リラクソフロー 14:30 15:45 CHIEKO	ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Ai ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Mami	ベルビクフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラクソヨガ 13:45 15:00 Reina
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいなフローヨガ [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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie
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		ノルディックウォーキング 9:00 11:00 Yukiko	
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		
8	9	10	11	12	13	14	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori ブレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki アロマリラクソヨガ！代行！ 20:30 21:30 Yoshie	デトックスヨガ！代行！ 9:30 10:45 Tetsuo 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 19:00 20:15 MICH 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 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 Yuuki リラクソフロー 14:30 15:45 CHIEKO	ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Ai ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Mami	ベルビクフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラクソヨガ 13:45 15:00 Reina
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいなフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi ストレッチ&ピラティス [BEACHTOWN ONLINE] 19:30 20:15 Erica	マインドフルネスヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 19:30 20:15 nob	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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie
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	18	19	20	21	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori ブレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki アロマリラクソヨガ！代行！ 20:30 21:30 Yoshie	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 19:00 20:15 MICH 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 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 Yuuki ディープリラクソヨガ 14:30 15:45 CHIEKO	ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Ai ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Mami	ベルビクフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラクソヨガ 13:45 15:00 Reina
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいなフローヨガ [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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie
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		ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚穂	ランニング~advance class~熱血！大人の部活始めます！ 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 Junko		
22	23	24	25	26	27	28	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori ブレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki アロマリラクソヨガ！代行！ 20:30 21:30 Yoshie	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 リリースヨガ 15:00 16:00 Miwako サステナブルヨガ@ LEVEL1 16:30 17:45 MICH	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 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 Yuuki リラクソフロー 14:30 15:45 CHIEKO	ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Ai ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Mami	ベルビクフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラクソヨガ 13:45 15:00 Reina
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいなフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi ストレッチ&ピラティス [BEACHTOWN ONLINE] 19:30 20:15 Erica	マインドフルネスヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 19:30 20:15 nob	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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie
OUTDOOR		ランニング~advance class~ 9:00 10:30 尾股由美 ~インターバルトレーニング~！ハッピーP！	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 (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		

寒さから身を守るために閉じていた  
骨盤や肩甲骨などが春に向けて緩み、1年で最も身体に変化が現れる時期です。

「2月のテーマ」  
この時に冷えなどで身体がこわばっていると、  
「Energy Flow」  
この時に冷えなどで身体がこわばっていると、  
気の流れが滞りアレルギーなどの不調が出やすくなります。

骨盤、背骨を中心に身体全体をしなやかに  
動かすことを意識し、巡るココロとカラダを目指しましょう。

**ハッピープログラム・BEACHTOWN ONLINEについて**

ハッピープログラム・BEACHTOWN ONLINEのプログラムは  
月額会員であれば会員種別に関わらず全て受け放題となっております！  
ハッピープログラムではいつもと違うイベントクラスやアウトドアイベント！  
BEACHTOWN ONLINEではご自宅で  
お気軽に受けられるオンラインクラスが盛りだくさん！  
様々なクラスに参加して心も体もリフレッシュしましょう！

**外岩ボルダリング~in御岳~**

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。

2/28(日) 定員：6名  
9:00~13:00 担当：Kanji

**ランニング~advance class~  
インターバルトレーニング**

普段のランニングクラスとは違った  
ランニングに特化したメニューを行なっていきます。  
その後、インターバルトレーニングを行います。

2/23(火) 定員：12名  
9:00~10:30 担当：尾股由美

**ランニング~advance class~  
熱血！大人の部活始めます！**

速く楽に走る為の方法と怪我のない体づくりを、  
パーソナルトレーナー歴20年の視点からサポートさせていただきます。

2/21(日) 定員：12名  
9:00~11:00 担当：良子

**ディープリラクソヨガ**

ゆっくり時間をかけポーズ、呼吸を深め、心身ともにリラックスします。  
凝り固まった筋肉や思考を緩めていきましょう！  
初めての方やリラックスしたい方にもオススメのクラスです！

2/20(土) 定員：15名  
14:30~15:45 担当：CHIEKO

**キャンドルナイトヨガ**

優しいキャンドルの光と音の空間で、ゆったりと動いていきます。  
キャンドルの光により  
リラクソ効果を高めていき心を落ち着かせましょう。

2/16(火) 定員：15名  
20:30~21:30 担当：Miwako

- 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。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ご連絡いたします。
- ★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** →