

	月		火		水		金		土		日	
	1		2		3		5		6		7	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ リラククス&ヒーリングヨガ! NEW!	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ! NEW! 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 リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ヘルピック(骨盤)ヨガ! 代行! 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 マキ 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 リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラククスヨガ! NEW!	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO	アロマデトックスヨガ リリースピラティス リラククスヨガ ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 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 ランニング~beginner class~	11:00 12:00 Yoko 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) KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Rina				ハッピープログラム
	8		9		10		12		13		14	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ リラククス&ヒーリングヨガ! NEW!	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ! NEW! 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 リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ヘルピック(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 マキ 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 リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラククスヨガ! NEW!	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO	ヘルピックフローヨガ リリースピラティス リラククスヨガ ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 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 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	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 ウォーク&スロージョグ	11:00 12:00 Yoko 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) KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junko				
	15		16		17		19		20		21	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ リラククス&ヒーリングヨガ! NEW!	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ! NEW! 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 リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ヘルピック(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 マキ 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 リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラククスヨガ! NEW!	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO	ヘルピックフローヨガ リリースピラティス リラククスヨガ ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 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 ランニング~beginner class~	11:00 12:00 Yoko 19:15 20:15 Yukiko		ランニング~middle class~ ミツバ岳トレッキング~満開のミツバを見に行こう~	8:00 9:15 小野塚穂 8:00 15:00 YUKI	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 (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) KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Rina				ハッピープログラム
	22		23		24		26		27		28	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ リラククス&ヒーリングヨガ! NEW!	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ! NEW! 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 リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ヘルピック(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 マキ 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 リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス PARKヨガ リラククスヨガ! NEW!	9:00 10:15 マキ 11:00 12:00 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO	ヘルピックフローヨガ リリースピラティス リラククスヨガ ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 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 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	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 ウォーク&スロージョグ	11:00 12:00 Yoko 19:15 20:15 Yukiko					ノルディックウォーキング 岩槻城址公園の桜を楽しむ	9:00 12:00 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② (ボルダリング) KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junko				ハッピープログラム
	29		30		31							
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 季節のヨガ~リフレッシュ&デトックス~	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ! NEW! 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 リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ヘルピック(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 マキ 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 リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス PARKヨガ リラククスヨガ! NEW!	9:00 10:15 マキ 11:00 12:00 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO	ヘルピックフローヨガ リリースピラティス リラククスヨガ ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 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 ランニング~beginner class~+基礎練習	11:00 12:00 Yoko 19:15 21:00 Yukiko						
KIDS												

3月のテーマ "Detox & Renew"

冬から春に向けた身体の移行が完成するのが3月です。
 頭、肩甲骨、骨盤と冬に閉じていた身体が開くと共に
 冬の間蓄えられていた毒素はデトックスされます。
 背骨に沿って骨盤~肩甲骨をしなやかに動かし
 弾力性のある身体を心がけ、春をフレッシュな心身で迎えましょう。



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普段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!

アロマデトックスヨガ

アロマの香りをまとわせながら
 ツイストポーズを中心としたヨガを行います。
 春に向けて、体の内側をデトックスしていきましょう。

3/7(日) 定員: 15名
 9:00~10:15 担当: Tetsuo

季節のヨガ~リフレッシュ&デトックス~

立位のフローで安定した土台をつくり
 バランスポーズでは少しチャレンジのアーサナも取り入れていきます!
 なるほど! な身体の使い方楽しいヨガ時間を一緒にしましょう。

3/29(月) 定員: 15名
 20:30~21:30 担当: yumiko

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
 3/27(日) ※詳細は予約ページにてご確認ください。
 11:00~12:00 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>

