

	月	火	水	金	土	日					
STUDIO	3月でデトックスを終えたカラダはのびのびとしてしなやかです。4月から新しい生活などがはじまるストレスなどで			2	3	4					
CLIMBING	「4月のテーマ」 「Free as a bird」										
OUTDOOR	のびのびしたカラダが緊張で固まらないように気をつけましょう。										
KIDS	メディテーション、ストレッチで心身のしなやかさを保ち										
	春の気候の中で風や花の香りを感じながら気持ちよくカラダを動かしましょう！										
	5	6	7	9	10	11					
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ブレスローヨガ リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ 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 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！代行！ 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 マキ 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 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 リラクセスヨガ ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO	ガーデンヨガ！NEW！ ベルピックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	7:45 8:45 Tetsuo 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	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング					
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ランニング~advance class~	ランニング~advance class~	ランニング~advance class~	ランニング~advance class~					
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	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)	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)	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)					
	12	13	14	16	17	18					
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ブレスローヨガ リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ 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 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！代行！ 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 マキ 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 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 リラクセスヨガ ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 11:00 12:00 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO	ガーデンヨガ！NEW！ ベルピックフローヨガ リリースピラティス リリースヨガ！代行！ ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	7:45 8:45 Tetsuo 9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 13:45 15:00 Miwako 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング					
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ランニング~advance class~	見沼の田園風景を楽しむノルディックウォーキング	ランニング~middle class~	ランニング~advance class~					
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	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)	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)	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)					
	19	20	21	23	24	25					
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ブレスローヨガ リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ 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 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！代行！ 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 マキ 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 自律神経調整ヨガ 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 リラクセスヨガ ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO	ガーデンヨガ！NEW！ ベルピックフローヨガ リリースピラティス リリースヨガ！代行！ ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	7:45 8:45 Tetsuo 9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 13:45 15:00 Miwako 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング					
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ランニング~advance class~	ランニング~beginner class~	ランニング~middle class~	ランニング~advance class~					
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	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)	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)	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)					
	26	27	28	30							
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ブレスローヨガ リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ 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 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！代行！ 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 マキ 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 自律神経調整ヨガ 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 リラクセスヨガ ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO	ガーデンヨガ！NEW！ ベルピックフローヨガ リリースピラティス リリースヨガ！代行！ ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	7:45 8:45 Tetsuo 9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 13:45 15:00 Miwako 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング					
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ランニング~advance class~	ランニング~beginner class~+基礎練習	ランニング~middle class~	ランニング~advance class~					
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	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)	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)	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)					

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！

見沼の田園風景を楽しむ ノルディックウォーキング

平日昼の時間帯にノルディックウォーキングが登場！体力に自信のない方でもお気軽にご参加頂けます！

4/14(水) 定員：12名
10:00~12:00 担当：Yukiko

ランニング~advance class~ 熱血！大人の部活始めます！

今回は少し長めのロング走！途中、おいしいパン屋さんへ寄るので飲み物、小銭必須です！

4/18(日) 8:30~11:00 担当：良子 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

4/17(土) 11:00~12:00 担当：yuuki 定員：20名

※詳細は予約ページにてご確認ください。

自律神経調整ヨガ

立位自律神経を整えたい方はもちろん、難しいアーサナは一切行わないので、最近ヨガから遠ざかっている方や、あまり動くのが得意ではない方、リラクセスしたい方にもオススメです。

また、内観する要素が強いため、心をコントロールしたい方にもオススメです。

4/30(金) 20:30~21:30 担当：Yoshie 定員：15名

○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