

	月	火	水	金	土	日
STUDIO	<p>夏至を迎え、自然界ではエネルギーが頂点を迎える時期です。コアを鍛えるとともに、ストレッチをして筋肉をリラックスさせることで、夏バテしづらい体づくりを心がけましょう。またこの時期は、骨盤がゆるむ時期ですので、骨盤調整も効果的です。強さとしなやかさを意識して、夏を楽しく過ごせる心身にとのえましょう。</p>			2	3	4
CLIMBING	<p>「7月のテーマ」 “強さとしなやかさ”</p>					
OUTDOOR						
KIDS						
	5	6	7	9	10	11
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 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	リフレッシュヨガ 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	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]	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 ハタヨガ&メディテーション リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	モーニングヨガ 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]
CLIMBING	はじめてのボルダリング	きれいなフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ストレッチ&ピラティス [BEACHTOWN ONLINE]	はじめてのボルダリング	ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ウォーク&スロージョグ		ランニング~middle 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 プレスローヨガ 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	リフレッシュヨガ 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	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 はじめてのメディテーション リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	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 ハタヨガ&メディテーション リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	モーニングヨガ 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]
CLIMBING	はじめてのボルダリング	きれいなフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ストレッチ&ピラティス [BEACHTOWN ONLINE]	はじめてのボルダリング	ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ウォーク&スロージョグ		ランニング~middle 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② (ボルダリング) KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ)		
	19	20	21	23	24	25
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 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	リフレッシュヨガ 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	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]	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 ハタヨガ&メディテーション リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	モーニングヨガ ベルピックフローヨガ リリースピラティス アロマリラクセスヨガ ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
CLIMBING	はじめてのボルダリング	きれいなフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	休息するヨガ&メディテーション [BEACHTOWN ONLINE]	はじめてのボルダリング	ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ランニング~beginner class~		ランニング~middle 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	31	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 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	リフレッシュヨガ 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	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]	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 ハタヨガ&メディテーション リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	モーニングヨガ ベルピックフローヨガ リリースピラティス アロマリラクセスヨガ ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
CLIMBING	はじめてのボルダリング	きれいなフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ストレッチ&ピラティス [BEACHTOWN ONLINE]	はじめてのボルダリング	ストレッチ&ヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
OUTDOOR		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~	
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)				



### 多摩川リバーSUP

SUP (スタンドアップパドル) とは  
サーフボードより少し大きなボードの上に立ち  
パドルで漕いで冒険するウォータースポーツです。  
普段泳いで行く事のできない場所まで漕いで移動し  
水上の絶景を求めて冒険しましょう!

**7/4(土) 14:30~16:00 担当: 平良 定員: 5名**

### SUPヨガ

水の上でSUPボードにのり  
ポーズをとるSUPヨガの体験クラスです!  
多摩川の流れの穏やかで、浅いエリアなので、  
水に慣れない方、初めての方でも安心してご参加いただけます。  
スタジオでのヨガと違い、不安定の中ポーズを  
とっていただきますので、体幹トレーニングにも!

**7/18(日) 12:00~13:00 担当: YUMI 定員: 5名**

### はじめてのメディテーション

基本のアーサナ (ポーズ) をしっかり  
丁寧にを行い、土台を安定させた状態での深い  
呼吸と共に、心を鎮めるための瞑想を行います。  
初心者の方もお気軽にどうぞ。

**7/16(金) 19:00~20:15 定員: 15名 担当: Yoshie**

### ヨガの基本~ヨガの呼吸と動き~

ヨガの呼吸と動きを基礎から学んでいきます。  
ハタヨガをベースに、呼吸を大切にしながら  
しっかりと体を動かし、心と身体の  
リラクセスを得ていきます。

**7/19(土) 11:00~12:30 定員: 15名 担当: lori**

### アロマリラクセスヨガ

アロマの香りを感じながら  
ヨガの呼吸とポーズを行います。  
アロマとヨガの相乗効果で心身の  
バランスを整えリラクセス効果をもたらします。

**7/25(日) 13:45~15:00 定員: 15名 担当: Reina**

○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>

