

	月	火	水	金	土	日	
	30	31				1	
STUDIO	ASAヨガ！代行！ スローフローヨガ！代行！ 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	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！代行！ 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 ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	モーニングヨガ ヘルピックフローヨガ 美尻を作る！Hip Upピラティス リラクセスヨガ！代行！ 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】	きれいなフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	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~begginner class~	ランニング~advance class~	
KIDS				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)！代行！			
	2	3	4	6	7	8	
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 ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	モーニングヨガ ヘ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】	きれいなフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	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~begginner 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① (ボルダリング) KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ)！代行！			
	9	10	11	13	14	15	
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 ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	モーニングヨガ ヘ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】	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	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~	休息するヨガ&メディテーション 【BEACHTOWN ONLINE】	ボルダリング中級クラス	ランニング~middle class~	SUPヨガ	
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)	休息するヨガ&メディテーション 【BEACHTOWN ONLINE】	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)！代行！			
	16	17	18	20	21	22	
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 満月ガーデンヨガ 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 ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	モーニングヨガ ヘ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】	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	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~	休息するヨガ&メディテーション 【BEACHTOWN ONLINE】	ボルダリング中級クラス	ランニング~middle class~	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)	休息するヨガ&メディテーション 【BEACHTOWN ONLINE】	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)			
	23	24	25	27	28	29	
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 心身をクールダウンするヨガ 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 ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	モーニングヨガ ヘ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】	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	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~	休息するヨガ&メディテーション 【BEACHTOWN ONLINE】	ボルダリング中級クラス	ランナーのための基礎トレーニング ノルディックウォーキング~ものづくり工房~	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)	休息するヨガ&メディテーション 【BEACHTOWN ONLINE】	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)			

「8月のテーマ」
“Open Heart”

適度な汗をかくことは、余分な水分や冷えを出すために大切ですが
中医学では、汗は血液と同じという考え方があります。
過剰に汗をかくことはなるべく避けましょう。
また、夏バテしないカラダづくりには、体温調整のための血液を司る心臓の
ある胸を腕を広げたり、バックバンドをすることで柔らかく保つことで
熱を発散しやすい状態にととのえましょう。

大多摩リバーサイドトレイル

暑い夏は、大多摩川上流の涼しい渓谷や川沿いの遊歩道を歩いて涼を求めて歩きましょう！
大きな岩が迫る満点の鳩ノ巣渓谷や、森に囲まれ穏やかな白丸ダム、日原川と大多摩川が合流する河原など
夏にはびったりのウォーキングコースを楽しみましょう。

8/22(日) 10:00~13:30 担当: YUKI 定員: 7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！
大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きますので、体幹トレーニングにも！

8/15(日) 12:00~13:00 担当: YUMI 定員: 5名

美尻を作ろう！ Hip Upピラティス

単にお尻を鍛えるんじゃない！
正しくヒップアップするためには腹筋も重要です。
お腹もお尻も引き上げて若々しいキレイな姿勢を作りましょう！

8/1(日) 10:45~12:00 担当: 白石紋子 定員: 15名

満月ガーデンヨガ

月の光とともに、大地や風、空のパワーを意識した満月ヨガ。心とカラダに、自然の力をたっぷり吸収しヒーリングパワーを高めます。
最後には月を眺めながらの瞑想で心をクリアにしていきます。

8/20(金) 19:00~20:15 担当: Yoshie 定員: 15名

心身をクールダウンするヨガ

ポーズに入ったら体の力を手放していく受動的アプローチによって、筋肉や結合組織を緩めていきながら体を休めていき、呼吸や瞑想を通して脳や心に静けさをもたらしていくクラスです。

8/24(火) 19:00~20:15 担当: MICHU 定員: 15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>

