

	月	火	水	金	土	日	
STUDIO	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana ベルビック(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	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ピラティス 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	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ピラティス 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	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ピラティス 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	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ピラティス 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	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ピラティス 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	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ピラティス 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
CLIMBING	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 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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	
OUTDOOR	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 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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	
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 (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 HARU	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 HARU	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 JUNKO	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 JUNKO	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko
CLIMBING	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 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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	
OUTDOOR	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 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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	
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 (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 HARU	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 HARU	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 JUNKO	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 JUNKO	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko
CLIMBING	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 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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	
OUTDOOR	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 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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	
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 (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 HARU	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 HARU	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 JUNKO	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 JUNKO	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラクセス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko
CLIMBING	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 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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	
OUTDOOR	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 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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	
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 (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 HARU	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 HARU	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 JUNKO	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 JUNKO	

9月のテーマ

“Juicy Body & Juicy Mind”

夏を過ぎた身体は汗などで消耗し、カラカラです。潤いと栄養、休息を取ることを心がけましょう。栄養のある食べ物だけでなく、私たちは呼吸からもエネルギーを得ていますので、呼吸に意識を向けましょう。陰ヨガやリストラティブを行って気を養い、筋肉や臓器に血流を促すように安定してゆったり、スタンディング、ツイスト、逆転などのポーズを取り、夏の疲れを残さないようにしましょう。

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。



9/13(月) 11:00～12:15 担当: lori 定員: 15名

お月見ヨガ

大地にパワーがみなぎり、心身に影響を与えやすいという満月の日月の光とともに、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と吸収しヒーリングパワーを高めます。

9/21(火) 20:30～21:30 担当: Miwako 定員: 15名

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。

9/12(日) 9:00～11:00 担当: 良子 定員: 12名

ランナーのための基礎トレーニング

姿勢作り、ストレッチ、フォーム作り、動き作り 体幹・バランストレーニング、筋力トレーニングなど 安全に楽しくランニングを続けていきましょう。

9/26(日) 9:00～10:30 担当: 片岡純子 定員: 12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 →