

	月	火	水	金	土	日
STUDIO	<p>10月のテーマ "Immune Up!"</p> <p>空気がひんやりと乾燥することで、植物が実り、秋の恵みを楽しむことができます。一方で、乾燥してくると、ウィルスに注意が必要です。免疫力を高めウィルスを寄せ付けないためには、生活リズム、休息、栄養に加えて、体力を消耗しない適度な運動と自然に触れて心身ともにストレスを溜めないことも大切です。日々、すこし外に出て深呼吸を心がけてみましょう。</p>			<p>1</p> <p>モーニングリフレッシュヨガ！時間変更・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】 はじめてのボルダリング</p>	<p>2</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>モーニングヨガ ベルビックフローヨガ 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】</p>
CLIMBING						
OUTDOOR						ランニング~advance class~熱血！大人の部活始めます！
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)		ランニング~advance class~ ハッピープログラム
STUDIO	<p>4</p> <p>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</p>	<p>5</p> <p>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® オールレベル リリースヨガ</p>	<p>6</p> <p>リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック リラククスヨガ！NEW！ ピラティス コンディショニングヨガ</p>	<p>8</p> <p>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】 はじめてのボルダリング</p>	<p>9</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>モーニングヨガ ベルビックフローヨガ 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】</p>
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 ボルダリング中級クラス	はじめてのボルダリング	
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ランニング~beginner class~		ランニング~middle class~	ノルディックウォーキング~宇宙劇場~
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)		ハッピープログラム
STUDIO	<p>11</p> <p>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</p>	<p>12</p> <p>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® オールレベル リリースヨガ</p>	<p>13</p> <p>リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック リラククスヨガ！NEW！ ピラティス コンディショニングヨガ</p>	<p>15</p> <p>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】 はじめてのボルダリング</p>	<p>16</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>モーニングヨガ ベルビックフローヨガ 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】</p>
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	はじめてのボルダリング	
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ノルディックウォーキング ウォーク&スローヨガ		ノルディックウォーキング~宇宙劇場~	ハッピープログラム
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①(ボルダリング) KIDSアスレチッククラブ②(KIDSヨガ)		ハッピープログラム
STUDIO	<p>18</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>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® オールレベル リリースヨガ</p>	<p>20</p> <p>日常に生かすヨガ ハタヨガベーシック リラククスヨガ！NEW！ ピラティス コンディショニングヨガ</p>	<p>22</p> <p>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】 はじめてのボルダリング ボルダリング中級クラス</p>	<p>23</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>モーニングヨガ ベルビックフローヨガ 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】</p>
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 ボルダリング中級クラス	はじめてのボルダリング！時間変更！	
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)		
STUDIO	<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>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® オールレベル リリースヨガ</p>	<p>27</p> <p>リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック リラククスヨガ！NEW！ ピラティス コンディショニングヨガ</p>	<p>29</p> <p>モーニングリフレッシュヨガ！時間変更・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】 はじめてのボルダリング</p>	<p>30</p> <p>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 PARKヨガ</p>	<p>31</p> <p>モーニングヨガ ベルビックフローヨガ 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】</p>
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	はじめてのボルダリング	
OUTDOOR		ランニング~advance class~	ノルディックウォーキング~カフェボスケ~		ランニング~middle class~	ランナーのための基礎トレーニング
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)		ハッピープログラム

日常に生かすヨガ

コツを押さえれば最小限の力で
身体的に最大限の効果を得ることができます。
上手く「力み」を抜き、ポーズを通して
その効果を日常生活に活かしましょう！



10/20(水) 9:30~10:45 担当: Taira 定員: 15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！

10/30(土) 定員: 20名
16:30~17:30 担当: CHIEKO

ランニング~advance class~

熱血！大人の部活始めます！
~浦和巡り 西浦和編~



速く楽に走る為の方法と怪我のない体づくりをサポートさせていただきます。
今回は約20kmを2時間半くらいのペースで進みます。

10/3(日) 定員: 12名
8:00~11:00 担当: 良子

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。



10/31(日) 定員: 12名
9:00~10:30 担当: 片岡純子

- 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>

