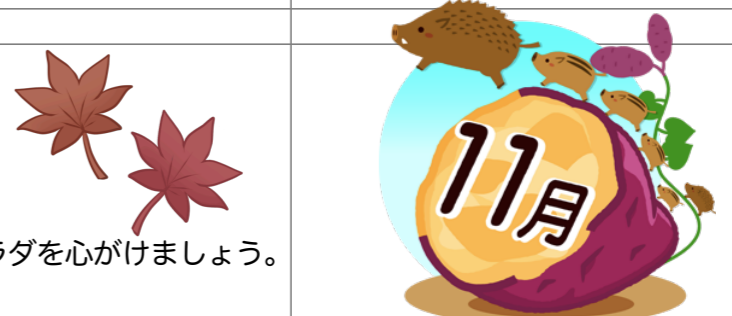


	月	火	水	金	土	日
	1	2	3	5	6	7
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori プレスローヨガ 19:00 20:15 yuuki リラククス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ® オールレベル 19:00 20:15 MICHI リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana リラククスヨガ 12:30 13:45 サチエ ピラティス 14:00 15:15 マキ コンディショニングヨガ 15:30 16:30 lori	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Ai 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Ai	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Yuuki リラククスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Mami	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラククスヨガ！代行！ 13:45 15:00 Miwako ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいなフロアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi	休息するヨガ&メディテーション 【BEACHTOWN ONLINE】 19:30 20:15 waka	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 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング~advance class~ 19:00 20:15 尾股由美	ゆるゆるランウォーク~市民の森~ 9:00 12:00 Yukiko		ノルディックウォーキング~旧坂東家~ 9:00 11:30 Yukiko	ランナーのための基礎トレーニング 9:00 10:30 片岡純子
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 (ボルダリング) 17:00 18:00 HARU		KIDSアスレチッククラブ① (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ) 17:00 18:00 ともっち		
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 リラククス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ® オールレベル 19:00 20:15 MICH リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 リラククスヨガ 12:30 13:45 サチエ 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	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Ai 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Ai	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Yuuki リラククスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Mami	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラククスヨガ 13:45 15:00 Reina ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいなフロアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi	休息するヨガ&メディテーション 【BEACHTOWN ONLINE】 19:30 20:15 Hiroe	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji ボルダリング中級クラス 20:30 21:30 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング~advance class~ 19:00 20:15 尾股由美	ランニング~beginner class~ 19:15 20:15 Yukiko		ノルディックウォーキング~みかん狩り~ 9:00 12:00 Yukiko	ランニング~advance class~熱血！大人の部活始めます！ 9:00 11:00 良子
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 HARU		KIDSアスレチッククラブ② (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ① (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 リラククス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ® オールレベル 19:00 20:15 MICH リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 リラククスヨガ 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	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Ai 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Ai	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Yuuki リラククスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Mami	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラククスヨガ 13:45 15:00 Reina ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいなフロアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi	休息するヨガ&メディテーション 【BEACHTOWN ONLINE】 19:30 20:15 waka	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 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング~advance class~ 19:00 20:15 尾股由美	ノルディックウォーキング~身野公園の裏庭~ 9:30 11:30 Yukiko ウォーク&スローヨガ 19:15 20:15 Yukiko			
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 (ボルダリング) 17:00 18:00 HARU		KIDSアスレチッククラブ① (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ② (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 リラククス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie サステナブルヨガ® オールレベル 19:00 20:15 MICH リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 リラククスヨガ~肩こり解消~ 12:30 13:45 サチエ 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	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Ai 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Ai	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Yuuki リラククスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Mami	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako 秋薫アロマデトックスヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラククスヨガ 13:45 15:00 Reina ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいなフロアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi	ストレッチ&ピラティス 【BEACHTOWN ONLINE】 19:30 20:15 Hiroe	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji ボルダリング中級クラス 20:30 21:30 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		シェイプランニング~背中スッキリ！~ 9:00 10:15 尾股由美	ランニング~beginner class~+基礎練習 19:15 21:00 Yukiko			
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 HARU		KIDSアスレチッククラブ② (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ① (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 リラククス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 基本のハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie 心身をクールダウンするヨガ 19:00 20:15 MICH リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 リラククスヨガ 12:30 13:45 サチエ 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	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Ai 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 アライメントヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Ai	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Yuuki リラククスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Mami	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako 秋薫アロマデトックスヨガ 9:00 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラククスヨガ 13:45 15:00 Reina ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	きれいなフロアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi	ストレッチ&ピラティス 【BEACHTOWN ONLINE】 19:30 20:15 Hiroe	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 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング~advance class~ 19:00 20:15 尾股由美				
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 HARU		KIDSアスレチッククラブ② (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junko		

11月のテーマ “Keep warm”

11月は立冬を迎え冬へ移行する時期です。
寒さと乾燥から身体の冷えを防ぐように、丹田を意識した
コアの動き、背骨、骨盤の柔らかさを心がけましょう。
また、暖かいスープやお鍋で乾燥を防ぎ、巡るココロとカラダを心がけましょう。



リラククスヨガ~肩こり解消~

凝り固まった首や肩、肩甲骨まわりを
ゆっくり丁寧にほぐします。
呼吸が深くなり、リラククスできます。

11/24(水) 定員：15名
12:30~13:45 担当：サチエ



秋薫アロマデトックスヨガ

秋を感じるアロマの香りの中で、
デトックス効果のあるポーズを行います。
スッキリとした身体で、残りの月日を
有意義に過ごしましょう。

11/28(日) 定員：15名
9:00~10:15 担当：Tetsuo



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。

11/30(火) 定員：15名
19:00~20:15 担当：MICH

外岩ボルダリング~in御嶽~

参加者のみなさんの経験値に合わせて、ガイドが岩場をコーディネートいたします。
まずは室内のボルダリングとは違う、自然の中で取り組むからこそこのマナーや
登り方を学び、外岩を通じて自然の中で身体を動かす楽しさを味わいましょう。

11/21(日) 定員：6名
9:00~13:00 担当：Kanji

○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)
電話番号 048-788-3941 (お電話でも予約可能です)

定休日 毎週木曜日
WEB予約 <https://tarp-pro.jp/user/cocoonathletics>

