

	月	火	水	金	土	日						
	4	5	6	7	8	9						
STUDIO	カラダ引き締めヨガ やさしいピラティス ハタヨガ&新年誓いの瞑想 サステナブルヨガ® オールレベル リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 12:30 13:45 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック アロマリラクゼーション Hip Upピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 サチエ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	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】	9:30 10:45 Ai 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクゼーション ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO 10:00 10:45 Mami	モーニングヨガ 和の香りでフローヨガ リリースピラティス リラクゼーション ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	7:45 8:45 Miwako 9:15 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 13:45 15:00 Reina 11:30 12:15 Natalie		
CLIMBING	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5福神社前~	11:00 13:00 Yukiko					ノルディックウォーキング~身野5福神社前~	9:00 12:00 Yukiko		
KIDS	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 (KIDSヨガ)	17:00 18:00 Junko	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)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 ともっち				ハッピープログラム		
	10	11	12	14	15	16						
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ リラクゼーション&ヒーリングヨガ	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 12:30 13:45 yuuki 14:00 15:00 yumiko	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! 時間変更! サステナブルヨガ® オールレベル リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 12:30 13:45 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック アロマリラクゼーション Hip Upピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 サチエ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	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】	9:30 10:45 Ai 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクゼーション ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO 10:00 10:45 Mami	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 リラクゼーション ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	7:45 8:45 Miwako 9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 13:45 15:00 Reina 11:30 12:15 Natalie
CLIMBING	はじめてのボルダリング	11:00 12:15 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	ウォーク&スロージョグ	19:15 20:15 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	ランニング~advance class~ 熱血! 大人の部活始めます!	8:00 11:00 良子
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 (ボルダリング)	17:00 18:00 Masayo	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)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junko			ハッピープログラム	ハッピープログラム
	17	18	19	21	22	23						
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ リラクゼーション&ヒーリングヨガ	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:30 yumiko	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! 時間変更! サステナブルヨガ® オールレベル リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 12:30 13:45 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック アロマリラクゼーション Hip Upピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 サチエ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	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】	9:30 10:45 Ai 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクゼーション ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO 10:00 10:45 Mami	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 リラクゼーション ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	7:45 8:45 Miwako 9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 13:45 15:00 Reina 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			外岩ボルダリング~in 御嶽~	9:00 13:00 Kanji	ランニング~beginner class~	19:15 20:15 Yukiko			ランニング~middle class~	8:00 9:15 小野塚穂		
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 (KIDSヨガ)	17:00 18:00 Junko	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)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junko			ハッピープログラム	
	24	25	26	28	29	30						
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ リラクゼーション&ヒーリングヨガ	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:30 yumiko	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! 時間変更! サステナブルヨガ® オールレベル リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 12:30 13:45 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック アロマリラクゼーション Hip Upピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 サチエ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	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】	9:30 10:45 Ai 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクゼーション ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO 10:00 10:45 Mami	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 リラクゼーション ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	7:45 8:45 Miwako 9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 13:45 15:00 Reina 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	ノルディックウォーキング~ブレッドボックス~	12:30 14:30 Yukiko	ボルダリング中級クラス	20:30 21:30 Tairi	ランニング~middle class~	8:00 9:15 小野塚穂		
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 (ボルダリング)	17:00 18:00 Masayo	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)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junko			ハッピープログラム	
	31											
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ 月礼拝と眠りのヨーガ	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:00 20:15 yuuki 20:30 21:30 yumiko	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! 時間変更! サステナブルヨガ® オールレベル リリースヨガ	9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 白石紋子 12:30 13:45 Yoshie 19:00 20:15 MICH 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック アロマリラクゼーション Hip Upピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 サチエ 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	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】	9:30 10:45 Ai 11:00 12:15 白石紋子 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクゼーション ストレッチ&ヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 Yuuki 12:00 13:15 CHIEKO 10:00 10:45 Mami	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 リラクゼーション ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	7:45 8:45 Miwako 9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 13:45 15:00 Reina 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	ノルディックウォーキング~ブレッドボックス~	12:30 14:30 Yukiko	ボルダリング中級クラス	20:30 21:30 Tairi	ランニング~middle class~	8:00 9:15 小野塚穂		
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 (ボルダリング)	17:00 18:00 Masayo	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)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junko			ハッピープログラム	

1月のテーマ
"Active Rest"

冬は、寒さからカラダを保つために基礎代謝が上がり、エネルギー消費量が多くなります。また冬眠をしない私たちも十分な睡眠、休息が必要な時です。一方で、コア（体幹）の熱を上げて、巡りと新陳代謝を上げていくことが大切です。ダイナミックにリズムによってカラダを動かすと同時に、静かな場所で自分自身と向き合うメディテーションの時間もとり、心身のバランスをとりましょう。

おやすみ前のヨガ【ONLINE】
おやすみ前のひととき、ゆるっと1日の疲れをとり、やさしく自分を回復させるひとときを過ごしましょう。パジャマでもベッドの上でもご参加いただけます。
1/13(木)・1/27(木)
21:30~22:00 担当: Aki

カラダ引き締めヨガ	ハタヨガ&新年誓いの瞑想	和の香りでフローヨガ	肩こり解消ヨガ
<p>ヨガのある生活を取り戻して心身も食欲も"通常モード"へ戻していきましょう! 運動強度が少し高めなので、しっかり動きたい方にオススメです。</p> <p>1/4(火) 定員: 15名 9:30~10:45 担当: Reina</p>	<p>ヨガのアーサナや呼吸法の練習後のスッキリクリアな開放感を感じられるときに今年1年または1年だけではなくこれから先自分がどうありたいか、どう生きていきたいか、誓いの瞑想を行います。</p> <p>1/4(火) 定員: 15名 12:30~13:45 担当: Yoshie</p>	<p>ひのきと柚子の香りの中で、流れるようにポーズをとっていきます。新たな年、心地よく動きましょう!</p> <p>1/9(日) 定員: 15名 9:15~10:15 担当: Tetsuo</p>	<p>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。姿勢が正しい呼吸が深まることで、新しい1年を前向きにスタートさせましょう!</p> <p>1/26(水) 定員: 15名 12:30~13:45 担当: サチエ</p>
月礼拝と眠りのヨーガ			
<p>マインドが穏やかになりやすい新月を利用して、心と思考のリラクゼーション効果を高めていくクラスです。ゆったりとした月のフローと、眠りのヨーガと呼ばれるヨガニドラーを行い心身の静けさを味わいましょう。</p> <p>1/30(月) 定員: 15名 20:30~21:30 担当: yumiko</p>			

○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ご連絡いたします。
○★は有料プログラムとなります。

<p>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)</p>	<p>定休日 毎週木曜日</p>	<p>電話番号 048-788-3941 (お電話でも予約可能です)</p>	<p>WEB予約 https://tarp-pro.jp/user/cocoonathletics</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

WEB予約へ →