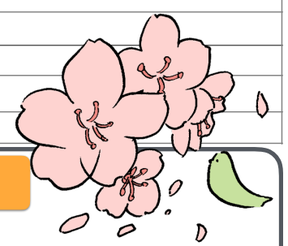
cocoon athletics プログラムスケジュール　2023 / 4

4月のテーマ
“Free as a Bird”

春のデトックスで、身体は羽を広げた鳥のようにのびのびとしていることが理想の時期です。
一方で、環境の変化や気圧差などで心身ともに疲労を感じやすい時期でもあります。
身体が凝り固まらないように、ゆったりと動くヨガや呼吸法、山、海、
川など、五感を開くようなアウトドアアクティビティーで自然のパワーを取り込みましょう。
適度にリラックスして、清々しい春を満喫できるのびのびとした心身へととととのえましょう。

	月	火	水	金	土	日
STUDIO ONLINE CLIMBING OUTDOOR FITNESS KIDS					**1** 姿勢改善ピラティス！NEW！ 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI comming soon 10:30 11:45 リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO コンディショニングヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Hiroe はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji	**2** モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako アロマデトックスヨガ～花粉症ケア～ 9:15 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina ハッピープログラム ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
STUDIO ONLINE CLIMBING OUTDOOR FITNESS KIDS	**3** ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori プレススローヨガ 19:00 20:15 yumiko リラックス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Kanji	**4** 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 はじめてのヨガ 12:30 13:45 Yoshie リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美 KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Yuria	**5** 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 姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 Iori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori ウォーク＆スロージョグ 19:15 20:15 Yukiko KIDSアスレチッククラブ（KIDSヨガ） 17:00 18:00 Junco	**7** モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Ai ボディメイクピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ベーシックフローヨガ 19:00 20:15 Yoshie 満月ガーデンヨガ 20:30 21:30 Yoshie ハッピープログラム リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Ai はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji 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	**8** 姿勢改善ピラティス！NEW！ 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI comming soon 10:30 11:45 リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO 身体ケアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 waka はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji ランニング～advance class～熱血！大人の部活始めます！ 14:00 16:00 良子 ハッピープログラム	**9** モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚稔 ノルディックウォーキング～チューリップ畑と造幣局の桜～ 9:30 11:30 Yukiko ハッピープログラム
STUDIO ONLINE CLIMBING OUTDOOR FITNESS KIDS	**10** ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori プレススローヨガ 19:00 20:15 yumiko リラックス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji KIDSアスレチッククラブ （KIDSヨガ） 17:00 18:00 YUMA	**11** 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 はじめてのヨガ 12:30 13:45 Yoshie リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美 KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Yuria	**12** 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 姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 Iori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori ランニング～beginner class～ 19:15 20:15 Yukiko KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Masayo	**14** モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Ai ボディメイクピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ベーシックフローヨガ 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 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 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 Junco	**15** 姿勢改善ピラティス！NEW！ 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI comming soon 10:30 11:45 リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO コンディショニングヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Hiroe はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji キッズボルダリング体験 14:00 15:00 Kanji ノルディックウォーキング～文明堂あおぞら工房へ行こう～ 9:00 11:00 Yukiko ハッピープログラム	**16** モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie ランナーのための基礎トレーニング 9:30 11:00 片岡純子 PARKヨガ@大宮第２公園 12:00 13:00 lori ハッピープログラム
STUDIO ONLINE CLIMBING OUTDOOR FITNESS KIDS	**17** ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori プレススローヨガ 19:00 20:15 yumiko リラックス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji KIDSアスレチッククラブ （KIDSヨガ） 17:00 18:00 YUMA	**18** 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 はじめてのヨガ 12:30 13:45 Yoshie リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美 KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Yuria	**19** 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 姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 Iori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori おやすみ前の月一養生ヨガ 21:00 21:45 Aki ウォーク＆スロージョグ 19:15 20:15 Yukiko KIDSアスレチッククラブ （KIDSヨガ） 17:00 18:00 Junco	**21** モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Ai ボディメイクピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ベーシックフローヨガ 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 はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji 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	**22** 姿勢改善ピラティス！NEW！ 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI comming soon 10:30 11:45 リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO 身体ケアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 waka はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚稔 ハッピープログラム	**23** モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】 11:30 12:15 Natalie
STUDIO ONLINE CLIMBING OUTDOOR FITNESS KIDS	**24** ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori プレススローヨガ 19:00 20:15 yumiko リラックス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji KIDSアスレチッククラブ （KIDSヨガ） 17:00 18:00 YUMA	**25** 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 はじめてのヨガ 12:30 13:45 Yoshie リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美 KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Yuria	**26** 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 姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 Iori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori ランニング～beginner class～＋基礎練習 19:15 21:00 Yukiko KIDSアスレチッククラブ（ボルダリング） 17:00 18:00 Masayo	**28** モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Ai ボディメイクピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ヨガニドラー&メディテーション 12:30 13:45 サチエ ヴィンヤサフロー 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie ハッピープログラム 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 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 Junco	**29** 姿勢改善ピラティス！NEW！ 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI comming soon 10:30 11:45 リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji キッズボルダリング体験 14:00 15:00 Kanji	**30** モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina



PICK UP!!

アロマデトックスヨガ ～花粉症ケア～

花粉症を緩和すると言われているアロマを使用し
ヨガポーズをとっていきます。この季節を乗り越えましょう。
花粉症でない方も、参加OKです！

4/2(日)　9:15～10:15　定員：20名　担当：Tetsuo

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と吸収し、ヒーリングパワーを高めます。

4/7(金)　20:30～21:30　定員：15名　担当：Yoshie

ヨガニドラー&メディテーション

無意識にたまったストレスや不調和を整えて本来ある心身の健やかさを取り戻しましょう。自分に向き合う時間を作るのが難しいと感じている方に特におすすめです。

4/28(金)　12:30～13:45　定員：20名　担当：サチエ

PARKヨガ@大宮第２公園

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！

開催場所：大宮第２公園・ひょうたん池前
※現地集合・現地解散となります。

4/16(日) 担当：lori
開催時間 12:00～13:00
定員：各20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20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。

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 →