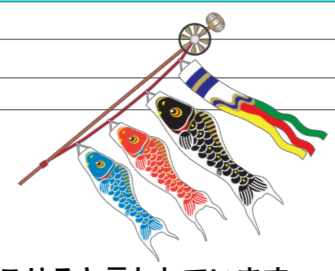


	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ！代行！ リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ やさしいピラティス はじめてのヨガ リリースヨガ	ありのままヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	ありのままヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	アロマリラックスヨガ ボディメイクピラティス ベーシックフローヨガ ハタヨガ&メディテーション	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス エナジーフローヨガ！代行！ リラクセスヨガ！代行！	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE		きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]			リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	
CLIMBING	はじめてのボルダリング				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング		
OUTDOOR FITNESS		ランニング~advance class~				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 (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① (ボルダリング) KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ)			
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ！代行！ リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ やさしいピラティス はじめてのヨガ リリースヨガ	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	モーニングリフレッシュヨガ ボディメイクピラティス ベーシックフローヨガ ナイトガーデンヨガ	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス エナジーフローヨガ！代行！ リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE		きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	おやすみ前の月一養生ヨガ		リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	身体ケアヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	
CLIMBING	はじめてのボルダリング				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング		
OUTDOOR FITNESS		ランニング~advance class~	ランニング~beginner class~				ノルディックウォーキング~与野のバラとジェラート~	
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 (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	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	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ！代行！ リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ やさしいピラティス はじめてのヨガ リリースヨガ	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	モーニングリフレッシュヨガ ボディメイクピラティス ベーシックフローヨガ ハタヨガ&メディテーション	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス coming soon リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE		きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]			リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	
CLIMBING	はじめてのボルダリング				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング！時間変更！		
OUTDOOR FITNESS		ランニング~advance class~	ウォーク&スロージョグ			ランニング~middle class~	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 (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 (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① (ボルダリング) KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ)			
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ！代行！ リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ やさしいピラティス はじめてのヨガ リリースヨガ	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	モーニングリフレッシュヨガ ボディメイクピラティス 季節の養生Yinヨガ&メディテーション ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス coming soon リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE		きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]			リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	
CLIMBING	はじめてのボルダリング				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング		
OUTDOOR FITNESS		ランニング~advance class~	ランニング~beginner class~				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 (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 (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	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	ASAヨガ イシュタヨガ プレスローヨガ！代行！ リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ やさしいピラティス はじめてのヨガ ナイトガーデンヨガ	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	モーニングリフレッシュヨガ ハタヨガベーシック ボディメイクピラティス 季節の養生Yinヨガ&メディテーション ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス coming soon リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE		きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]			リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	身体ケアヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]	
CLIMBING	はじめてのボルダリング				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング		
OUTDOOR FITNESS		ランニング~advance class~	ランニング~beginner class~+基礎練習				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 (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 (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	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)			

## 5月のテーマ "Heart opening"

5月は自然界のエネルギーが高まる時期です。  
この時期のエネルギーを身体に取り込んでおくと、一年間健康に過ごせると言われています。  
エネルギーを巡らせる働きがあるハートエリアをバックバンドやサイドバンドでとのえてから  
自然の中で深呼吸をして、エネルギーをカラダとマインドにたっぷり巡らせましょう。



<h3>ナイトガーデンヨガ</h3> <p>5/12(金) 定員：15名 20:30~21:30 担当：Yoshie</p> <p>5/30(火) 定員：20名 20:30~21:30 担当：Miwako</p>	<h3>ありのままヨガ</h3> <p>今日の身体を感じ一人一人が心地よいと感じるポーズを行なっていきます。体の堅さも骨の形も生き方もみんなそれぞれ。呼吸を感じながら自分を労り整えていきましょう。</p> <p>5/3(水) 定員：20名 9:30~10:45 担当：Taira</p>	<h3>アロマリラックスヨガ</h3> <p>アロマの香りを感じながらヨガの呼吸とポーズを行います。アロマとヨガの相乗効果で心身のバランスを整えリラックス効果をもたらします。</p> <p>5/5(金) 定員：20名 9:30~10:45 担当：AI</p>	<h3>リラクセスヨガ</h3> <p>ゆったりとした呼吸と動きで身体をほぐしシンプルなポーズをいくつか行います。道具を使い負担がかかりすぎないように調整するので初心者の方へもおすすめのクラスです。</p> <p>5/15(月) 定員：20名 20:30~21:30 担当：yumiko</p>	<h3>季節の養生Yinヨガ&amp;メディテーション</h3> <p>立夏の時期にピッタリな陰ヨガのポーズで、気の流れや滞りを解消し、深部から身体と心を滋養します。メディテーションでは、静かな自身の本質とつながります。季節の変化を楽しみながら、健やかに過ごしていきましょう。</p> <p>5/26(金) 定員：各20名 12:30~13:45 担当：サチエ</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>

