

	月	火	水	金	土	日	
	<p>6月のテーマ "Sweat!"</p> <p>6月は温度・湿度が上がり、雨で気圧が下がり、むくみや胃腸の不調等が起こりやすくなります。 適度に汗をかくぐらいに気持ちよく身体を動かすことで水分代謝を促し 深い呼吸で血流が促され身体の隅々に栄養が行き渡ること、梅雨を快適に過ごしましょう。 胃腸が弱りやすい時なので、腹八分目も心がけましょう。</p>						
STUDIO				2	3	4	
ONLINE							
CLIMBING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
	5	6	7	8	9	10	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレススローヨガ 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	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	モーニングリフレッシュヨガ ハタヨガベーシック はじめてのヨガ 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 ハタヨガベーシック 自律神経調整ヨガ	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス デトックスフローヨガ リラクセスヨガ	モーニングヨガ アーユルベータティックヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE							
CLIMBING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
	11	12	13	14	15	16	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレススローヨガ 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	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	モーニングリフレッシュヨガ ハタヨガベーシック はじめてのヨガ 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 リストラティブヨガ 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 デトックスフローヨガ リラクセスヨガ	モーニングヨガ アーユルベータティックヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE							
CLIMBING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
	17	18	19	20	21	22	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレススローヨガ 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	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	モーニングリフレッシュヨガ ハタヨガベーシック はじめてのヨガ 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 リストラティブヨガ 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 デトックスフローヨガ リラクセスヨガ	モーニングヨガ アーユルベータティックヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE							
CLIMBING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
	23	24	25	26	27	28	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレススローヨガ 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	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	モーニングリフレッシュヨガ ハタヨガベーシック はじめてのヨガ 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 リストラティブヨガ 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 デトックスフローヨガ リラクセスヨガ	モーニングヨガ アーユルベータティックヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE							
CLIMBING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							
	29	30	1	2	3	4	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ プレススローヨガ 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	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	モーニングリフレッシュヨガ ハタヨガベーシック はじめてのヨガ 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 リストラティブヨガ 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 デトックスフローヨガ リラクセスヨガ	モーニングヨガ アーユルベータティックヨガ リリースピラティス リラクセスヨガ
ONLINE							
CLIMBING							
OUTDOOR FITNESS							
KIDS							

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！

定員：20名
開催時間 12:00~13:00
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。

6/10(土) 担当：CHIEKO

アーユルベータティックヨガ～梅雨編～

インドの医学「アーユルベータ」の理論に基づいて、ヨガを行います。梅雨の季節を迎え、身体を整えていきます。

6/2(日) 定員：20名
9:15~10:15 担当：Tetsuo

自律神経調整ヨガ

自律神経を整えたい方はもちろん、難しいアーサナは一切行わないので、最近ヨガから遠ざかっている方やあまり動くのが得意ではない方、リラックスしたい方にもオススメです。

6/9(金) 定員：20名
20:30~21:30 担当：Yoshie

リストラティブヨガ

一つひとつのポーズに時間をかけることで体の緊張を緩和し、治癒力を呼び覚まし、心身の回復を促すリラクゼーションのクラスです。休息に重きを置きたい方にオススメです。

6/16(金) 定員：20名
12:30~13:45 担当：サチエ

スッキリアロマヨガ

爽やかなアロマの香りで心を和らげ、ヨガのアーサナで体を浄化、心地よい深い呼吸で心も体もスッキリさせてエネルギーを高めていき、梅雨のジメジメ感を吹き飛ばしましょう！

6/20(火) 定員：20名
12:30~13:45 担当：Yoshie

ナイトガーデンヨガ

外の空気をいっぱい取り込みながら、気持ちよくカラダを動かすことでエネルギーをカラダ全体に巡らせていきます。クラブハウスの芝生のグリーンガーデンで行います。雨天時は、スタジオで行います。

20:30~21:30 担当：Miwako
6/6(火) 定員：15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ご連絡いたします。

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 →