

	月	火	水	金	土	日
STUDIO	<p>9月のテーマ Soft & Juicy</p> <p>今年の夏は格別に暑く、9月に入っても暑さが残ると予想されています。</p> <p>長い猛暑を乗り越えている身体は、水分が失われてカラカラな状態で、心身ともに疲労を感じ自律神経も乱れ、免疫力も下がり、やる気も下がりがちです。</p> <p>消化力に合った旬のフレッシュな食事を摂り、潤いチャージを心がけましょう。</p> <p>また、骨盤の調整や体幹の意識をして、腸内環境をととのえて残暑も健やかに過ごしましょう。</p>			<p>モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI</p> <p>姿勢改善ピラティス NEW! 11:00 12:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI</p> <p>ベーシックフローヨガ 19:00 20:15 Yoshie デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE</p> <p>ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO</p>	<p>モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako</p> <p>ヘルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo</p> <p>Comming soon 10:45 12:00</p> <p>リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina</p>	
	ONLINE	<p>リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Ai 身体ケアヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 waka</p> <p>ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie</p>	<p>はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji</p> <p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>	<p>ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚 穂</p>		
	CLIMBING	<p>はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji</p>	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>	<p>ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚 穂</p>		
	OUTDOOR FITNESS	<p>ランニング~advance class~ 19:00 20:15 尾股由美</p> <p>ウォーク&スロージョグ 19:15 20:15 Yukiko</p>	<p>はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria</p> <p>ボルダリング中級クラス 20:30 21:30 Kanji</p>	<p>ランニング~advance class~ 熱血! 大人の部活めめす! 14:00 16:00 良子</p>		
	KIDS	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>		
STUDIO	<p>ASAヨガ 9:30 10:45 lori</p> <p>イシュタヨガ 11:00 12:15 lori</p> <p>スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA</p> <p>リラックス&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko</p>	<p>モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina</p> <p>ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE</p> <p>森林浴アロマヨガ 12:30 13:45 Yoshie</p> <p>リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako</p>	<p>リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira</p> <p>ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana</p> <p>姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 lori</p> <p>ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori</p>	<p>モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI</p> <p>姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI</p> <p>シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI</p> <p>アロマリラックスヨガ 12:30 13:45 サチエ</p> <p>ベーシックフローヨガ 10:30 11:45 YURIE</p> <p>リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO</p>	<p>モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako</p> <p>ヘルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo</p> <p>Comming soon 10:45 12:00</p> <p>リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina</p>	
ONLINE	<p>きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi</p>	<p>おやすみ前の月一養生ヨガ 20:00 20:45 Aki</p>	<p>リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Ai</p> <p>コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Hiroe</p>	<p>ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie</p>		
CLIMBING	<p>はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria</p>	<p>はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji</p>	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>		
OUTDOOR FITNESS	<p>ランナーのための基礎トレーニング 8:00 9:30 片岡純子</p> <p>ランニング~advance class~ 19:00 20:15 尾股由美</p> <p>ウォーク&スロージョグ 19:15 20:15 Yukiko</p>	<p>ランニング~beginner class~ 19:15 20:15 Yukiko</p>	<p>ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚 穂</p>	<p>ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚 穂</p>		
KIDS	<p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Masayo</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>		
STUDIO	<p>ASAヨガ 9:30 10:45 lori</p> <p>イシュタヨガ 11:00 12:15 lori</p> <p>スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA</p> <p>ナイトガーデンヨガ 20:30 21:30 yumiko</p>	<p>モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina</p> <p>ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE</p> <p>森林浴アロマヨガ 12:30 13:45 Yoshie</p> <p>リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako</p>	<p>リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira</p> <p>ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana</p> <p>姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 lori</p> <p>ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori</p>	<p>モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI</p> <p>姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI</p> <p>シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI</p> <p>アロマリラックスヨガ 12:30 13:45 サチエ</p> <p>ベーシックフローヨガ 10:30 11:45 YURIE</p> <p>リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO</p>	<p>モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako</p> <p>ヘルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo</p> <p>Comming soon 10:45 12:00</p> <p>リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina</p>	
ONLINE	<p>きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi</p>	<p>おやすみ前の月一養生ヨガ 20:00 20:45 Aki</p>	<p>リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Ai</p> <p>コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Hiroe</p>	<p>ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie</p>		
CLIMBING	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>		
OUTDOOR FITNESS	<p>ランナーのための基礎トレーニング 8:00 9:30 片岡純子</p> <p>ランニング~advance class~ 19:00 20:15 尾股由美</p> <p>ウォーク&スロージョグ 19:15 20:15 Yukiko</p>	<p>ランニング~beginner class~ 19:15 20:15 Yukiko</p>	<p>ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚 穂</p>	<p>ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚 穂</p>		
KIDS	<p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Masayo</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>		
STUDIO	<p>ASAヨガ 9:30 10:45 lori</p> <p>イシュタヨガ 11:00 12:15 lori</p> <p>スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA</p> <p>ナイトガーデンヨガ 20:30 21:30 yumiko</p>	<p>モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina</p> <p>ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE</p> <p>森林浴アロマヨガ 12:30 13:45 Yoshie</p> <p>リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako</p>	<p>リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira</p> <p>ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana</p> <p>姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 lori</p> <p>ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori</p>	<p>モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI</p> <p>姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI</p> <p>シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI</p> <p>アロマリラックスヨガ 12:30 13:45 サチエ</p> <p>ベーシックフローヨガ 10:30 11:45 YURIE</p> <p>リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO</p>	<p>モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako</p> <p>ヘルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo</p> <p>Comming soon 10:45 12:00</p> <p>リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina</p>	
ONLINE	<p>きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi</p>	<p>おやすみ前の月一養生ヨガ 20:00 20:45 Aki</p>	<p>リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Ai</p> <p>コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Hiroe</p>	<p>ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie</p>		
CLIMBING	<p>はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria</p>	<p>はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji</p>	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>		
OUTDOOR FITNESS	<p>ランナーのための基礎トレーニング 8:00 9:30 片岡純子</p> <p>ランニング~advance class~ 19:00 20:15 尾股由美</p> <p>ウォーク&スロージョグ 19:15 20:15 Yukiko</p>	<p>ランニング~beginner class~ 19:15 20:15 Yukiko</p>	<p>ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚 穂</p>	<p>ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚 穂</p>		
KIDS	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Masayo</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>	<p>KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji</p> <p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>		



森林浴アロマヨガ

森林浴を感じるようなウッディ系のアロマの香りで心身ともにリラックスしていきます。夏の暑さで疲れた身体を癒していきましょう。

9/12(火),9/26(火) 定員: 25名
12:30~13:45 担当: Yoshie

アロマリラックスヨガ

エッセンシャルオイルの香りを楽しみながらヨガを行うことでリラックスやリフレッシュ効果が得られます。香りは脳を刺激し、集中力を高め自分の内面と向き合いやすくなるため、初心者の方におすすめです。

9/8(金) 定員: 25名
12:30~13:45 担当: サチエ

肩こり改善ヨガ~アロマ~

首や肩、肩甲骨まわりを中心にほぐすことで肩こり改善のほか、呼吸の深まりや心身がクリアになる感覚を味わいましょう。

9/22(金) 定員: 25名
12:30~13:45 担当: サチエ

満月ガーデンヨガ

大地にパワーがみなぎり、心身に影響を与えやすいという満月の日。最後には月を眺めながらの瞑想で、心をクリアしていきます。

9/29(金) 定員: 15名
20:30~21:30 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。

9/12(火) 担当: Miwako
9/25(月) 担当: yumiko
20:30~21:30 各回定員: 15名

○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>

