



cocoon athletics プログラムスケジュール 2023 / 1 0

	月 30	火 31	水	金	土	日 1
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ ベーシックピラティス リリースヨガ	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック ナイトガーデンヨガ ヒーリングヨガ	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス 秋の養生Yinヨガ&メディテーション〜お香〜 ベーシックフローヨガ ハタヨガ&メディテーション きれいなるフローヨガ	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 ヘルビックフローヨガ エナジーフローヨガ! NEW! リラクセスヨガ
ONLINE			リンパヨガ【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					
OUTDOOR FITNESS		ランニング〜advance class〜	ランニング〜advance class〜	ウォーク&スロージョグ		ランニング〜middle class〜
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 スタイルアップピラティス リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ ベーシックピラティス 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	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス ヨガニドラー&メディテーション〜お香〜 ベーシックフローヨガ ハタヨガ&メディテーション きれいなるフローヨガ	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 ヘルビックフローヨガ エナジーフローヨガ! NEW! リラクセスヨガ
ONLINE	CA 6周年記念パーティー 16:00~18:00	リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】			きれいなるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	コンディショニングヨガ【BEACHTOWN ONLINE】
CLIMBING	ボルダリング紅白チーム戦				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング
OUTDOOR FITNESS	ノルディックウォーキング〜文明堂 あおぞら工房に行こう〜 美容ストレッチ	ランニング〜advance class〜	ランニング〜beginner 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!	ランニング〜advance class〜
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 (ボルダリング)	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 スタイルアップピラティス リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ ベーシックピラティス 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	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス ヨガニドラー&メディテーション〜お香〜 ベーシックフローヨガ ハタヨガ&メディテーション きれいなるフローヨガ	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 ヘルビックフローヨガ エナジーフローヨガ! NEW! リラクセスヨガ
ONLINE	リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】		おやすみ前の月一養生ヨガ	身体ケアヨガ【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〜	ランニング〜beginner class〜	ランニング〜advance class〜	ノルディックウォーキング〜ドゥミュニールでランチ〜
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 (ボルダリング)	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 スタイルアップピラティス リラクセス&ヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ ベーシックピラティス 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	モーニングリフレッシュヨガ 1代行! 姿勢改善ピラティス ヴィンヤサフロア 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 ボディメイクヨガ リラクセスヨガ	モーニングヨガ ヘルビックフローヨガ エナジーフローヨガ! NEW! リラクセスヨガ
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】		身体ケアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	コンディショニングヨガ【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〜beginner class〜	ランニング〜middle class〜	ランニング〜middle class〜
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 (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② (ボルダリング) KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ)	

10月のテーマ
ココロとカラダに
栄養と潤いを

長く続いた暑さから、お肌や髪が気になる季節です。
お肌や髪は新陳代謝から作り出されるもので、身体の内側を反映しています。
深い呼吸とともに動くこと、自然の中で深呼吸して、
全身に血流をめぐらせることで、心身に栄養と潤いを行き渡らせましょう。
心身をととのえて、一年で最も感性が高まる時期を楽しみましょう。

CA 6周年記念パーティ
cocoon athleticsはオープンから6周年を迎えます。
皆様への日頃の感謝を込めてパーティーを開催します!
パーティーの途中でペンゴ大会も開催!
会員様どなたでもご参加自由ですので、是非ご参加ください♪
10/9(月) 16:00~18:00 定員: 50名

POP PILATES®
アップテンポな洋楽のリズムに合わせて
楽しみながら汗をかくことができ
はじめての方、ピラティス未経験の方も
達成感を感じやすい内容になっています。
14:00~15:00 担当: HIROMI

美容ストレッチ
呼吸筋で全身の緊張を解きほぐし身体のラインを整えます
整えた後は簡単に家でも
できるセルフトレーニングも行います。
※屋外での開催となります。
14:15~15:30 担当: 尾股由美

ノルディックウォーキング
文明堂のおおぞら工房へ行きます。
運動をした後に食べるスイーツは絶品です!
※飲食代をご持参ください。
11:30~15:00 担当: Yukiko

ボルダリング紅白チーム戦
紅白の2チームに分かれてコンペを行います!
チームはランダムに振り分けられ
より多くポイント獲得したチームの勝利です!
13:00~15:00 担当: Kanji

○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)
電話番号 048-788-3941 (お電話でも予約可能です)

定休日 毎週木曜日
WEB予約 <https://tarp-pro.jp/user/cocoonathletics>

