



cocoon athletics プログラムスケジュール 2023 / 11

	月	火	水	金	土	日	
			1	3	4	5	
STUDIO			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 lori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori	ヘルビックスストレッチ&呼吸で温めるリラクゼーションヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI ベーシックフローヨガ 12:30 13:45 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 14:00 15:00 Yoshie	姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE リラクゼーションヨガ 12:00 13:15 CHIEKO	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ヘルビックスフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako リラクゼーションヨガ 13:45 15:00 Reina	
ONLINE			きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Hiroe	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie		
CLIMBING			はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji			
OUTDOOR FITNESS			ウォーク&スロージョグ 19:15 20:15 Yukiko		ノルディックウォーキング〜魔女のコッペンバのランチ〜 10:00 13:00 Yukiko		
KIDS			KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco	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		ハッピープログラム	
	6	7	8	10	11	12	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA リラクゼーション&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE スタイルアップピラティス 19:00 20:15 尾股由美 リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 lori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori	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 11:00 12:15 HIROMI リストラティブヨガ〜アロマ〜 12:30 13:45 サチエ 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	姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE リラクゼーションヨガ 12:00 13:15 CHIEKO	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ヘルビックスフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako リラクゼーションヨガ 13:45 15:00 Reina	
ONLINE		リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI		きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi	身体ケアヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie	
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria			はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria ボルダリング中級クラス 20:30 21:30 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji		
OUTDOOR FITNESS		ランニング〜advance class〜 19:00 20:15 尾股由美	ランニング〜beginner class〜 19:15 20:15 Yukiko		ランニング〜middle class〜 8:00 9:15 小野塚裕		
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Masayo	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			
	13	14	15	17	18	19	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA リラクゼーション&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE 美容ストレッチ 19:00 20:15 尾股由美 リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 lori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori	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 11:00 12:15 HIROMI 陰陽ヨガ〜アロマ〜 12:30 13:45 サチエ 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	姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE リラクゼーションヨガ 12:00 13:15 CHIEKO	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ヘルビックスフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako リラクゼーションヨガ 13:45 15:00 Reina	
ONLINE		リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI	おやすみ前の月〜養生ヨガ 21:00 21:45 Aki	きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Hiroe	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie	
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji			はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji		
OUTDOOR FITNESS			ウォーク&スロージョグ 19:15 20:15 Yukiko		ランナーのための基礎トレーニング 9:00 10:30 片岡純子		
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco	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		ハッピープログラム	
	20	21	22	24	25	26	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA リラクゼーション&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 lori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori	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 11:00 12:15 HIROMI 陰陽ヨガ〜アロマ〜 12:30 13:45 サチエ 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	姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE リラクゼーションヨガ 12:00 13:15 CHIEKO	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ヘルビックスフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako リラクゼーションヨガ 13:45 15:00 Reina	
ONLINE		リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI		きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi	身体ケアヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE] 11:30 12:15 Natalie	
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria			はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria ボルダリング中級クラス 20:30 21:30 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji		
OUTDOOR FITNESS		ランニング〜advance class〜 19:00 20:15 尾股由美	ランニング〜beginner class〜 19:15 20:15 Yukiko	ランニング〜advance class〜熱血! 大人の部活始めます! 19:00 21:00 良子		ノルディックウォーキング〜昼間農園みかん狩り〜 9:00 12:00 Yukiko	
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Kanji	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Masayo	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		ハッピープログラム	
	27	28	29				
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA リラクゼーション&ヒーリングヨガ 20:30 21:30 yumiko	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	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 腸腰筋温活ヨガ 19:00 20:15 lori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori				
ONLINE		リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI					
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji						
OUTDOOR FITNESS		ランニング〜advance class〜 19:00 20:15 尾股由美	ランニング〜beginner class〜+基礎練習 19:15 21:00 Yukiko				
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Yuria					

11月のテーマ
「温活」

この時季の冷え対策は、免疫力を高め、真冬に強い身体をつくります。大切なことは、お腹を冷やさないこと。丹田を意識してコアや脚を強化する動き、そして巡りをスムーズに保つしなやかな体を意識して、内側から温まりましょう。また、徐々に日が短くなることで、マインドも沈みがちになりますので、いつもと違うことを試してみたり、気分転換も心がけて、冬を楽しく過ごす準備をととのえましょう。

ヘルビックスストレッチ&呼吸で温めるリラクゼーションヨガ

骨盤周りのインナーマッスルをほぐし整えることで骨盤のゆがみを正していくプログラムです。冷えは万病の元。心も身体も内側から温めていきましょう。

11/3(金) 定員: 25名
9:30~10:45 担当: AI

リストラティブヨガ〜アロマ〜

プロップスを使い、心身を緩める究極のリラクゼーションです。治癒力を高めていきましょう。

11/10(金) 定員: 25名
12:30~13:45 担当: サチエ

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。

11/14(火) 定員: 25名
19:00~20:15 担当: 尾股由美

陰陽ヨガ〜アロマ〜

前半はフローで動き、後半は陰ヨガで関節周りをゆるめ、全身にエネルギーを巡らせます。ご自身の内にある陰陽のバランスを整えていきましょう。

11/24(金) 定員: 25名
12:30~13:45 担当: サチエ

腸腰筋温活ヨガ

上半身と下半身をつなぐ大切な深層筋である腸腰筋を丁寧に使ながら代謝を高めて冷えた体を温めましょう。

11/29(水) 定員: 25名
19:00~20:15 担当: lori

- 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)

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>

