



	月	火	水	金	土	日
STUDIO	<p>12月のテーマ “免疫力UP”</p> <p>本格的な寒さを迎え、体の冷えを感じる時期となりました。冷えて、血流や腸の動きが鈍くなり、老廃物の蓄積と免疫力低下を引き起こします。お腹を冷やさないことが大切です。丹田を意識してコアを強化すること、しなやかな体を意識することで、呼吸がしやすくなり気の巡りが活性化し、免疫力UPにつながります。1年の締めくくりは、心も身体もポカポカに！</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 11:00 12:15 HIROMI</p> <p>ベーシックフローヨガ 19:15 20:30 Yoshie</p>	<p>ヘルピックスストレッチ！代行！ 8:30 9:15 AI</p> <p>ハタフローヨガ！代行！ 9:30 10:15 AI</p> <p>デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE</p> <p>リラクセスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO</p>	<p>モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako</p> <p>ヘルピックスフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo</p> <p>エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako</p> <p>リラクセスヨガ 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>はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji</p>			<p>コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Hiroe</p> <p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</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 11:00 12:00 Kanji</p>	
	OUTDOOR FITNESS	<p>ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美</p>			<p>ランニング～advance class～ 8:00 9:15 小野塚稔</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② (ボルダリング) 17:00 18:00 Junco</p>	
STUDIO	<p>ASAヨガ 9:30 10:45 Iori</p> <p>イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori</p> <p>スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA</p> <p>リラクセス&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>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 Iori</p> <p>ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori</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 11:00 12:15 HIROMI</p> <p>肩こり改善ヨガ～アロマ～ 12:30 13:45 サチエ</p> <p>ベーシックフローヨガ 19:00 20:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie</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>デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE</p> <p>リラクセスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO</p>	<p>モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako</p> <p>ヘルピックスフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo</p> <p>エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako</p> <p>リラクセスヨガ 13:45 15:00 Reina</p>
ONLINE	<p>リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI</p>			<p>きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi</p>	<p>コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Hiroe</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 19:15 20:15 Kanji</p>	<p>はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji</p>	
OUTDOOR FITNESS	<p>ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美</p>			<p>ランニング～advance class～ 熱血！大人の部活始めます！ 19:15 21:15 良子</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① (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji</p> <p>KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>		
STUDIO	<p>ASAヨガ 9:30 10:45 Iori</p> <p>イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori</p> <p>スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA</p> <p>リラクセス&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>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 Iori</p> <p>ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori</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 11:00 12:15 HIROMI</p> <p>アロマリラクセスヨガ 12:30 13:45 サチエ</p> <p>ベーシックフローヨガ 19:00 20:15 Yoshie</p> <p>ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie</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>デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE</p> <p>太陽礼拝108回 12:00 13:30 CHIEKO</p>	<p>モーニングヨガ！代行！ 7:45 8:45 Haruka</p> <p>ヘルピックスフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo</p> <p>エナジーフローヨガ！代行！ 10:30 11:45 Haruka</p> <p>リラクセスヨガ 13:45 15:00 Reina</p>
ONLINE	<p>リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI</p>			<p>きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi</p>	<p>コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Hiroe</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>	
OUTDOOR FITNESS	<p>ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美</p>			<p>ランニング～beginner class～+基礎練習 19:15 21:00 Yukiko</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② (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji</p> <p>KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco</p>		
STUDIO	<p>ASAヨガ 9:30 10:45 Iori</p> <p>イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori</p> <p>クリスマスナイトキャンドルヨガ 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>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 Iori</p> <p>ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori</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>エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako</p>	<p>モーニングヨガ！代行！ 7:45 8:45 Haruka</p> <p>ヘルピックスフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo</p> <p>エナジーフローヨガ！代行！ 10:30 11:45 Haruka</p> <p>リラクセスヨガ 13:45 15:00 Reina</p>	
ONLINE	<p>リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI</p>			<p>ボルダリング年末ラストセッション 10:30 12:00 Kanji</p>		
CLIMBING	<p>はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji</p>					
OUTDOOR FITNESS	<p>ランニング～advance class～ 19:00 20:15 尾股由美</p>					
KIDS	<p>KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 YUMA</p>					



年末年始休業期間
12/29(金)～1/4(木)



2024年営業開始は、1/5(金)9:00～22:00になります。
来年も、皆様のお越しを
スタッフ一同心よりお待ちしております。



木曜日特別営業 7:00～12:00
月額会員様全員ご利用可能

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。

12/8(金) 定員：25名
12:30～13:45 担当：サチエ

アロマリラクセスヨガ

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クセ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。

12/22(金) 定員：25名
12:30～13:45 担当：サチエ

太陽礼拝108回

毎年恒例の太陽礼拝108回
心身ともにリフレッシュした状態で
喜びあふれる新年を迎える準備をしましょう。

12/23(土) 定員：25名
12:00～13:30 担当：CHIEKO

クリスマスナイトキャンドルヨガ

キャンドルの光で、リラクセスしつつ集中を高めより深い所への内観を深めていきます。心地よい香りで大きく深呼吸して視覚からも体を温めて、じっくりご自身を癒やしていきましょう。

12/25(月) 定員：25名
20:30～21:30 担当：yumiko

ボルダリング年末ラストセッション

参加者に合わせて課題を作ります！
今年の締めくくりに皆でセッションして
良い年を迎えましょう！

12/28(木) 定員：10名
10:30～12:00 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)

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>

