cocoon athletics プログラムスケジュール　2024 / 1

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。
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。

	月	火	水	金	土	日
STUDIO				5 ダイエットフローヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI ヨガニドラー&メディテーション 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 ハッピープログラム	6 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 リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO	7 モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo エナジーフローヨガ 10:30 11:45 MIwako リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina
ONLINE				きれいになるフローヨガ【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 11:00 12:00 Kanji	新春！セルフジャッジミニコンペ〜in CPY〜 11:00 13:00 Kanji
OUTDOOR FITNESS					ランニング〜middle class〜 8:00 9:15 小野塚稔	ランナーのための基礎トレーニング 9:00 10:30 片岡純子 ハッピープログラム
KIDS				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		
	8	9	10	12	13	14
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori スタイルアップピラティス 12:30 13:30 SAYAKA リラックス&ヒーリングヨガ 13:45 14:45 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 Iori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori	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 ハタヨガ&サンカルパ瞑想 19:00 20:15 Yoshie ハッピープログラム	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 リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo エナジーフローヨガ 10:30 11:45 MIwako リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Ai	Bedside Yoga【BEACHTOWN ONLINE】 21:00 21:30 Aki	きれいになるフローヨガ【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 13:00 14:00 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	Comming soon 19:15 20:15			ノルディックウォーキング〜氷川神社詣と消防署出初式見学〜 9:00 12:00 Yukiko ランニング〜advance class〜熱血！大人の部活始めます！ 9:00 11:00 良子 ハッピープログラム
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		
	15	16	17	19	20	21
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA リラックス&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 Iori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori	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 冬の養生Yinヨガ&メディテーション 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 ハッピープログラム	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 リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo エナジーフローヨガ 10:30 11:45 MIwako リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Ai		きれいになるフローヨガ【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		ランニング〜advance class〜 19:00 20:15 尾股由美	Comming soon 19:15 20:15			ランニング〜middle class〜 8:00 9:15 小野塚稔
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		
	22	23	24	26	27	28
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA	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 Iori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori	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 ヴィンヤサフロー 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie ハッピープログラム	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 リラックスヨガ 12:00 13:15 CHIEKO	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo エナジーフローヨガ 10:30 11:45 MIwako リラックスヨガ 13:45 15:00 Reina
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Ai		きれいになるフローヨガ【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	Comming soon 19:15 20:15		ノルディックウォーキング〜カフェボスケのモーニング〜 7:45 11:00 Yukiko ハッピープログラム	
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		
	29	30	31			
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori リラックス&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 Iori			
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	Comming soon 19:15 21:00			
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			

1月のテーマ
"Sunrise"

新しい１年の始まりです。毎日の始まりを太陽と共に迎えることを今年の習慣にしてみましょう。朝の日差しを浴びると、幸せホルモン、セロトニンが分泌されて、夜には睡眠の質も上がります。朝陽の下でヨガ、ランニング、ウォーキング、SUPやサーフィン、時間がない時には深呼吸だけでも。朝陽とともに毎日を迎えて、2024年を素敵な時間で満たしましょう。

ダイエットフローヨガ

呼吸のリズムに合わせ、流れよくリズミカルに
動いていく運動量の多いヨガのクラスです。
年末年始、溜め込みがちな脂肪を燃焼させましょう。

1/5(金)　定員：25名
9:30〜10:45　担当：AI

ヨガニドラー&メディテーション

ヨガニドラーで年末年始の疲れをとりながら、
新年の抱負を潜在意識へ宣言します。
リラックスしたい方、静かな時間を持ちたい方
気持ちを新たにしたい方におすすめです。

1/5(金)　定員：25名
12:30〜13:45　担当：サチエ

ハタヨガ&サンカルパ瞑想

アーサナや呼吸法でスッキリとクリアな開放感を
感じられた後に、今年1年、または1年だけではなく
これから先、自分がどうありたいか
どう生きていたいか、方向性の瞑想を行います。

1/12(金)　定員：25名
19:00〜20:15　担当：Yoshie

冬の養生Yinヨガ&メディテーション

冬にピッタリな陰ヨガのポーズで、気のつまりや滞りを解消し、深部から身体と心を滋養します。メディテーションでは、静かな自身の本質とつながります。季節の移ろいを楽しみながら、健やかに過ごしていきましょう。

1/19(金)　定員：25名
12:30〜13:45　担当：サチエ

クラブの様子はこちらの インスタグラムからチェック✅

○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 →