cocoon athletics プログラムスケジュール　2024 / 2

2月 NEW LESSON

- **Music Feel Yoga(BASIC)**　毎週日曜日 12:00〜13:15　担当：Moemi
- **季節の陰ヨガ**　毎週土曜日 12:00〜13:00　担当：YURIE
- **イブニングフローヨガ**　隔週火曜日 19:00〜20:15　担当：Miwako

	月	火	水	金	土	日
				2	**3**	**4**
STUDIO				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 ベーシックフローヨガ 19:00 20:15 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 季節の陰ヨガ！NEW！ 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ペ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 Music Feel Yoga(BASIC)！NEW！ 12:00 13:15 Moemi
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 Yuria	はじめてのボルダリング！時間変更！ 14:00 15:00 Kanji	
OUTDOOR FITNESS					ランニング〜middle class〜 8:00 9:15 小野塚稔	ハッピープログラム ランナーのための基礎トレーニング 9:00 10:30 片岡純子 ウォーク＆スロージョグ〜さいたま謎解きの旅 スタンプラリー〜 9:00 12:00 Yukiko
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		
	5	**6**	**7**	**9**	**10**	**11**
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 イブニングフローヨガ！NEW！ 19:00 20:15 Miwako 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 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 季節の陰ヨガ！NEW！ 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ペ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 Music Feel Yoga(BASIC)！NEW！ 12:00 13:15 Moemi
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 19:15 20:15 Yuria			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	ウォーク＆スロージョグ 19:15 20:15 杉村	ハッピープログラム ランニング〜advance class〜熱血！大人の部活始めます！ 19:15 21:15 良子		
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（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		
	12	**13**	**14**	**16**	**17**	**18**
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 13:45 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 〜猫背じゃ気持ちが伝わらない〜 巻き肩を整える姿勢改善ヨガ 19:30 20:45 Iori ハッピープログラム	ハッピープログラム 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 季節の陰ヨガ！NEW！ 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ペ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 Music Feel Yoga(BASIC)！NEW！ 12:00 13:15 Moemi
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 11:00 12:00 Kanji		バレンタインセッション 20:00 21:30 Yuria	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 11:00 12:00 Kanji	
OUTDOOR FITNESS		ランニング〜advance class〜 19:00 20:15 尾股由美	ハッピープログラム ランニング〜beginner class〜 19:15 20:15 杉村			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（KIDSヨガ）！代行！ 17:00 18:00 ともっち	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		
	19	**20**	**21**	**23**	**24**	**25**
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 イブニングフローヨガ！NEW！ 19:00 20:15 Miwako 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 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 季節の陰ヨガ！NEW！ 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ペ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 Music Feel Yoga(BASIC)！NEW！ 12:00 13:15 Moemi
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 11:00 12:00 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	ウォーク＆スロージョグ 19:15 20:15 杉村			ノルディックウォーキング〜手打ち蕎麦と梅の花見〜 10:30 13:30 Yukiko ハッピープログラム
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（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		
	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 肩こり改善ヨガ〜アロマ〜 12:30 13:45 サチエ 姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 Iori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Iori ハッピープログラム			
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 杉村			
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（ボルダリング） 17:00 18:00 Masayo			

2月のテーマ
“リセット”

１年で最も寒い時期ですが、身体は春に向かって準備を進めています。
寒さを防ぐために閉じていた骨盤などがゆるみ始め、一年で最も身体の変化が大きな時です。
三寒四温による気圧や温度の変化も加わるので、心身ともに疲れを感じやすくなります。
春モードの心身へとリセットするために
骨盤の調整をしたり、呼吸をととのえて、滞りのない巡る心身を心がけましょう。

〜猫背じゃ気持ちが伝わらない〜 巻き肩を整える姿勢改善ヨガ

巻き肩を整えて、愛情を司る
胸周りのエネルギーを整えていきましょう

2/14(水)　定員：25名
19:30〜20:45　担当：Iori

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。

2/15(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。

2/28(水)　定員：25名
12:30〜13:45　担当：サチエ

バレンタインセッション

バレンタイン特別課題が出現！
バレンタイン課題を登って
お菓子をゲットしちゃおう！

2/14(水)　定員：10名
20:00〜21:30　担当：Yuria

クラブの様子はこちらの
インスタグラムからチェック✅

CHECK!
COCOON_ATHLETICS

○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 →