cocoon athletics プログラムスケジュール　2024 / 4

	月	火	水	金	土	日
	1	**2**	**3**	**5**	**6**	**7**
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！時間変更！ 19:15 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 セルフケアヨガ！NEW！ 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 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 Music Feel Yoga(BASIC) 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 Kanji			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	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～見沼代用水とhistory蔵カフェ～ 9:30 12:30 Yukiko ハッピープログラム	ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚稔 PARKヨガ@大宮第２公園 11:00 12:00 Miwako 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 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	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 セルフケアヨガ！NEW！ 19:30 20:45 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 季節の陰ヨガ 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) 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	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 19:15 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:00 Kanji キッズボルダリング体験会 14:00 15:00 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 杉村		ノルディックウォーキング～お花見🌸レノカフェでランチ～ 10:30 12:30 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（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		
	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	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！時間変更！ 19:15 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 セルフケアヨガ！NEW！ 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	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) 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】！代行！ 10:00 10:45 Ai	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 Kanji ステップアップボルダリング 20:30 21:30 Kanji ハッピープログラム			はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria ハッピープログラム	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～advance class～！代行！ 19:30 20:45 杉村	ウォーク＆スロージョグ 19:15 20:15 杉村	ランニング～advance class～熱血！大人の部活始めます！ 19:15 21:15 良子	ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚稔 PARKヨガ@大宮第２公園 11:00 12:00 YURIE	
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		
	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 ナイトガーデンヨガ 20:30 21:30 Iori 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 肩こり改善ヨガ～アロマ～ 12:30 13:45 サチエ セルフケアヨガ！NEW！ 19:00 20:15 Yoshie ナイトガーデンヨガ 20:30 21:30 Yoshie ハッピープログラム 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 季節の陰ヨガ 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 comming soon 12:00 13:15
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 キッズボルダリング体験会 14:00 15:00 Kanji	
OUTDOOR FITNESS		ランニング～advance class～！代行！ 19:30 20:45 杉村	ランニング～beginner class～＋基礎練習 19:15 21:00 杉村			ランナーのための基礎トレーニング 8:30 10:00 片岡純子 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（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		
	29	**30**				
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	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！時間変更！ 19:15 20:15 Miwako ナイトガーデンヨガ 20:30 21:30 Miwako ハッピープログラム				
ONLINE						
CLIMBING	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～！代行！ 19:30 20:45 杉村				
KIDS						

4月のテーマ
“Blooming”

デトックスが行われた身体は、お花が開いたように緊張が抜けて、のびのびとした状態になっている時期です。
ただ、4月は環境の変化などで忙しく、心も身体も緊張が走りがちな時でもあり、自律神経が乱れがちとなります。
慌ただしければリラックスプログラムを、心身に重さを感じるようであればアクティブなプログラムにチャレンジしてみましょう。
本来は生まれ変わったように活き活き、のびのびと過ごす時期ですので、ゆとりを持って春を楽しみましょう。

PARKヨガ@大宮第２公園

広々とした芝生の上でヨガを行います！
開放的な空間でスタジオとは
一味違う自然の中でのヨガを楽しみましょう！

定員：25名　4/7(日) Miwako
11:00～12：00　4/20(土) YURIE

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。
アロマを焚きながら行います。

4/12(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。

4/26(金)　定員：25名
12:30～13:45　担当：サチエ

ナイトガーデンヨガ

外の空気を取り込みながら気持ちよく
カラダを動かすことでエネルギーを
カラダ全体に巡らせていきます。

定員：15名　4/24(水)Iori
4/26(金)Yoshie
20:30～21:30　4/30(火)Miwako

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 →