cocoon athletics プログラムスケジュール　2024 / 3

3月のテーマ
“Balancing”

季節の変わり目、春仕様の体へのシフトで、身体はゆるみデトックス作用が
起こりますので、排出を促すように骨盤、肩甲骨周りを中心に全身の滞りをなくすように動かしましょう。また自律神経が乱れやすくなりアレルギー等の春特有の症状が出やすくなります。
対策には、やや副交感神経が優位にあることが理想ですので、
瞑想やリラックスヨガも取り入れて、陰陽バランスよい春仕様の心身へ仕上げていきましょう。

	月	火	水	金	土	日
				1	**2**	**3**
STUDIO				モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Al 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI 春のデトックスヨガ 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 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 Music Feel Yoga(BASIC) 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 11:00 12:00 Kanji ハッピープログラム	
OUTDOOR FITNESS					ランニング〜middle class〜 8:00 9:15 小野塚稔 ウォーキング〜イチゴ狩りに行こう〜 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		
	4	**5**	**6**	**8**	**9**	**10**
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	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 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！代行！ 19:00 20:15 YURIE 季節の陰ヨガ！代行！ 20:30 21:30 YURIE	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Al ハッピープログラム 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〜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 12:00 13:00 YURIE	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 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 Yuria			はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Kanji ハッピープログラム	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	ランニング〜advance class〜熱血！大人の部活始めます！ 19:15 21:15 良子		ランナーのための基礎トレーニング 8:30 10:00 片岡純子
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		
	11	**12**	**13**	**15**	**16**	**17**
STUDIO	ASAヨガ！代行！ 9:30 10:45 サチエ ベーシックヨガ！代行！ 11:00 12:15 サチエ 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 季節の陰ヨガ！代行！ 19:00 20:15 YURIE	モーニングリフレッシュヨガ！代行！ 9:30 10:45 サチエ ハッピープログラム 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI 春の養生YinYoga〜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 12:00 13:00 YURIE	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 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 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	ランニング〜beginner class〜 19:15 20:15 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	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）！代行！ 17:00 18:00 Junco		
	18	**19**	**20**	**22**	**23**	**24**
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	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 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 12:30 13:45 lori ヒーリングヨガ 14:00 15:00 lori	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 Al 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 12:00 13:00 YURIE	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 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 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	春のボルダリングセッション祭り〜in CPY〜 13:00 14:30 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 13:30 14:30 杉村		ランニング〜middle class〜 8:00 9:15 小野塚稔 ノルディックウォーキング〜お花見🌸文明堂あおそら工房〜 9:00 12:00 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）！代行！ 17:00 18:00 ともっち		
	25	**26**	**27**	**29**	**30**	**31**
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	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 Al 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 季節の陰ヨガ 12:00 13:00 YURIE	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 Music Feel Yoga(BASIC) 12:00 13:15 Moemi
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	ステップアップボルダリング 19:15 20:15 Yuria		はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria	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〜 ハッピープログラム 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 （KIDSヨガ） 17:00 18:00 Junco	KIDSアスレチッククラブ①（KIDSヨガ） 17:00 18:00 Junco		

春のデトックスヨガ

春は『肝』と対応しておりデトックスの
季節と言われています。冬に溜め込んだ毒素を排出しやすい体にし、春に向けて養生していきましょう！

3/1(金)　19:30〜20:45
定員：25名
担当：Yoshie

ヨガニドラー&メディテーション〜アロマ〜

無意識にたまったストレスや不調和を整えて、本来ある心身の健やかさを取り戻しましょう。
自分に向き合う時間を作るのが難しいと感じている方におすすめです。

3/8(金)　12:30〜13:45
定員：25名
担当：サチエ

春の養生Yinヨガ〜アロマ〜

春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。
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。

3/15(金)　12:30〜13:45
定員：25名
担当：サチエ

ステップアップボルダリング

ボルダリングでもう１段階レベルアップしたい方、苦手や足りないことを分析してもう１段階上のレベルを目指しましょう！

3/26(火)　19:15〜20:15
定員：10名
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 →