

	月	火	水	金	土	日
			1	3	4	5
STUDIO	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 lori 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	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Reina ハタヨガベーシック 11:00 12:15 YURIE イブニングフローヨガ 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 lori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori	アクティブヨガ 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 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 AI Music Feel Yoga(BASIC) 代行! 12:00 13:15 Moemi	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ヘ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		きれいなフロアヨガ [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			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~ 代行! 19:30 20:45 杉村	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~船和工場裏売店に行こう~ 9:30 13:00 Yukiko	ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚穂 ランナーのための基礎トレーニング 9:30 11:00 片岡純子
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ) 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) KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 代行! 17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junco		
	6	7	8	10	11	12
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori アロマリラクゼーション 代行! 12:30 13:30 サチエ	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 19:15 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 代行! 11:00 12:15 Taira 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 代行! 9:30 10:45 サチエ 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 セルフケアヨガ 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 ヘ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	きれいなフロアヨガ [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 11:00 12:00 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~ 代行! 19:30 20:45 杉村	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~船和工場裏売店に行こう~ 9:30 13:00 Yukiko	ランニング~middle class~ 8:00 9:15 小野塚穂 ランナーのための基礎トレーニング 9:30 11:00 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 (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) KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 代行! 17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junco		
	13	14	15	17	18	19
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 19:15 20:15 Miwako リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	ありのままヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 代行! 11:00 12:15 Taira 姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 lori	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 時間変更! 19:30 20:45 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 代行! 7:45 8:45 サチエ ヘルビックフローヨガ 9:15 10:15 Tetsuo エナジーフローヨガ 代行! 10:30 11:45 サチエ Music Feel Yoga(BASIC) 12:00 13:15 Moemi
ONLINE		リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI		きれいなフロアヨガ [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 時間変更! 14:00 15:00 Kanji	ハッピープログラム 9:00 11:00 良子
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		PARKヨガ@大宮第2公園 10:30 11:30 lori	ランニング~advance class~ 熱血! 大人の部活始めます! 9:00 11:00 良子
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) KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ) 代行! 17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junco		
	20	21	22	24	25	26
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 19:15 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 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 AI 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI 陰陽ヨガ~アロマ~ 12:30 13:45 サチエ セルフケアヨガ 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 ヘ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		きれいなフロアヨガ [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~ 代行! 19:30 20:45 杉村	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~アムドットでハンバーグランチ~ 9:00 12:00 Yukiko	ハッピープログラム 9:00 12:00 Yukiko
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) KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junco		
	27	28	29	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 ベーシックヨガ~beginner~ 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 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		
ONLINE		リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI		きれいなフロアヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi		
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		
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			
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				

5月のテーマ
"Prana"

人も心身ともに生き活きと過ごすことがよい時ですが、環境の変化や気候の変化が大きく、心身ともにストレスもかかりやすく、身体に力が入りがちな時期です。気の巡りを良くするために、身体に丁寧に意識を向けてストレッチなどでこわばりを解消したらコアに意識を向けて、胸を大きく開いて生き活きと気を巡らせていくように意識して動きましょう。

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!

5/18(土) 定員: 25名
10:30~11:30 担当: lori

アクティブヨガ

呼吸と動きを運動させ、次々にポーズを展開していく運動量の多いヨガのクラスです。様々なポーズにもチャレンジし、習得していきます。体幹の強化、脂肪燃焼、ストレス解消にも効果的です。

5/3(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、深くリラックスした状態で本来持っている癒しの力を引き出します。その後、瞑想でご自身の本質の安らぎに気づいていきます。

5/10(金) 定員: 25名
12:30~13:45 担当: サチエ

ありのままヨガ

今日の身体を感じ一人一人が心地よいと感じるポーズを行なっていきます。呼吸を感じながら自分を労り整えていきましょう。

5/15(水) 定員: 25名
9:30~10:45 担当: Taira

陰陽ヨガ~アロマ~

前半は陽のエネルギーとなるフロースタイルのヨガを行い、後半は静けさを堪能すべく陰ヨガを行い、陰陽のバランスを整えます。一緒に楽しみながらリフレッシュしませんか?

5/24(金) 定員: 25名
12:30~13:45 担当: サチエ

○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>

WEB予約へ →