

	月	火	水	金	土	日
STUDIO	<p>6月のテーマ “カラダが動けばココロも動く”</p> <p>梅雨の時期は、体内の水分調整がうまくいかず消化機能低下などが起こり、気持ちもどんよりしやすくなります。人の心身も布団も自然も同じで、ジメジメしている時は風や陽に当たることで爽やかになります。あとは、胸を開いて呼吸や動きで、身体の隅々までエネルギーを巡らせるように、湿気の滞りをなくしていきます。レインブルーは外に出て風で吹き飛ばしましょう、カラダが動けばココロも動く。</p>				1	2
ONLINE					コンディショニングヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
CLIMBING	はじめてのボルダリング				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング
OUTDOOR FITNESS	ランニング~advance class~ 代行!				ランニング~middle class~	ランニング~advance class~ 熱血! 大人の部活めめす!
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)				KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	KIDSボルダリング体験会
STUDIO	3	4	5	7	8	9
ONLINE	リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]				きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
CLIMBING	はじめてのボルダリング				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング
OUTDOOR FITNESS	ランニング~advance class~ 代行!				ランニング~beginner class~	ランニング~advance class~ 熱血! 大人の部活めめす!
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)				KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	KIDSボルダリング体験会
STUDIO	10	11	12	14	15	16
ONLINE	リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]				Bedsa Yoga [BEACHTOWN ONLINE]	きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]
CLIMBING	はじめてのボルダリング				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング
OUTDOOR FITNESS	ランニング~advance class~ 代行!				ランニング~beginner class~	ランニング~advance class~ 熱血! 大人の部活めめす!
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)				KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	KIDSボルダリング体験会
STUDIO	17	18	19	21	22	23
ONLINE	リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]				きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
CLIMBING	はじめてのボルダリング				はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング
OUTDOOR FITNESS	ランニング~advance class~ 代行!				ランニング~beginner class~ + 基礎練習	ランナーのための基礎トレーニング
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)				KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	KIDSボルダリング体験会
STUDIO	24	25	26	28	29	30
ONLINE	リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE]				きれになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	ピラティスwithナタリー [BEACHTOWN ONLINE]
CLIMBING	はじめてのボルダリング				ボルダリング鬼セッション	はじめてのボルダリング
OUTDOOR FITNESS	ランニング~advance class~ 代行!				ランニング~beginner class~ + 基礎練習	ランナーのための基礎トレーニング
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)				KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	KIDSボルダリング体験会

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!
6/1(土) 定員: 25名
9:00~10:00 担当: YURIE

FLO PILATES®

音楽×ピラティス~音楽に合わせて繰り返し流れるように行う進化系ピラティス。
動く瞑想とも言われ、心身ともにリラックス状態へと導いていきます。
6/10(月) 定員: 25名
19:30~20:30 担当: SAYAKA

梅雨のスッキリヨガ~アロマ~

柑橘系の爽やかなアロマの中で基本的なヨガのポーズを行います。
梅雨の重だるさを吹き飛ばし一緒にスッキリしませんか?
6/14(金) 定員: 25名
12:30~13:45 担当: サチエ

自律神経調整ヨガ

難しいアーサナは一切行わないので最近ヨガから遠ざかっている方やあまり動くのが得意ではない方リラックスしたい方にもオススメです。
6/14(金) 定員: 25名
19:00~20:15 担当: Yoshie

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 6/21(金)Yoshie
20:30~21:30 6/26(水)lori

- 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)
電話番号 048-788-3941 (お電話でも予約可能です)

定休日 毎週木曜日
WEB予約 <https://tarp-pro.jp/user/cocoonathletics>

