cocoon athletics プログラムスケジュール　2024 /6

6月のテーマ
“カラダが動けばココロも動く”

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。
レイニー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。

	月	火	水	金	土	日
					1	**2**
STUDIO					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！代行！ 7:45 8:45 Haruka ベ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 Haruka Music Feel Yoga(BASIC) 12:00 13:15 Moemi
ONLINE					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！時間変更！ 13:00 14:00 Kanji	
OUTDOOR FITNESS					ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚稔 PARKヨガ@大宮第２公園 9:00 10:00 YURIE ハッピープログラム	
KIDS						
	3	**4**	**5**	**7**	**8**	**9**
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 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	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 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！代行！ 10:30 11:45 Iori Music Feel Yoga(BASIC&初級！代行！ 12:00 13:00 Moemi	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 Tsuqumi	身体ケアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】！代行！ 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～！代行！ 19:30 20:45 杉村	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～北浦和公園周辺へ行こう～ 9:00 11:30 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 Junco		
	10	**11**	**12**	**14**	**15**	**16**
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 Iori イシュタヨガ 11:00 12:15 Iori FLO PILATES® 19:30 20:30 SAYAKA ハッピープログラム	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 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 梅雨のすっきりヨガ～アロマ～ 12:30 13:45 サチエ 自律神経調整ヨガ 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		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	ハッピープログラム
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		ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚稔	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（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		
	17	**18**	**19**	**21**	**22**	**23**
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 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 19:00 20:15 Yoshie 夏至のナイトガーデンヨガ 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		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～！代行！ 19:30 20:45 杉村	ウォーク＆スロージョグ 19:15 20:15 杉村			
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 Junco		
	24	**25**	**26**	**28**	**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 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 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 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		きれいになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】 10:00 10:45 Tsugumi		
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria			ボルダリング鬼セッション 19:30 21:30 STAFF 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～！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	ノルディックウォーキング～大宮氷川神社 芽の輪くぐり～ 9:30 12:30 Yukiko 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（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		

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)Iori

○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→