

cocoon athletics プログラムスケジュール 2024/6

		・			水		金		±		В		
	_								1		2		
	く日のブ	一、一大重	h <						姿勢改善ピラティス	8:30 9:15 HIROMI	モーニングヨガ!代行!	7:45	8:45 Haruk
STUDIO	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ニコロセギ	42						シェイプアップピラティス	9:30 10:15 HIROMI	ペルビックフローヨガ	9:15	10:15 Tetsu
0.05.0	しょいまける	,									エナジーフローヨガ!代行!	10:30	11:45 Haruk
	一一一一一一	#== a == #= /		×	# W// // . Left 4F /4 1 × 1 × 1	×+	+++ 10/ 10/ 14-	<i>/</i>			Music Feel Yoga(BASIC)	12:00	13:15 Moen
	1"73 7 % ·	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	は、体内の水分調整か	いつまくいか?	ず消化機能低下などか	^起こり、気	持ちもどんよりしやす。	くなります。	コンディショニングヨガ【BEACHTOWN OF		ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	11:30	12:15 Natali
ONLINE		しの心白まっ	た日ナウダナロバス	2142141 =	いる時は風や陽に当	ナファレブ	はかかにかります		コンティショニンショル [BEACHTOWN OF	VLINE] 10:00 10:45 Hiroe	E977XWITH799— [BEACHTOWN ONLINE]	11:30	12:15 Natali
		人の心分も1	中国も日然も同しで、	ンメンメし	いる时は風や陽に白	たることで多	ほやかになりより。			40:00 44:00 15 11			
CLIMBING		おとけ 胸2	を思いて呼吸や動きて	・ 自体の理力	ウキでエマルゼーを巡	(にせる トニ)	こ、湿気の滞りをなくし	していきます	はじめてのボルダリング!時間変更!	13:00 14:00 Kanji			
OUTDOOR		のこる、過じ	で聞いて呼吸で割らし	、分件の何	なるでエネルギーを必	20698 フ	こ、承又の市りではく	O C vic a yo	ランニング〜middle class〜	ログラム 8:00 9:15 小野塚稔			
FITNESS		レイニーブル	しーは外に出て周で吃	マキ飛げしまし	しょう、カラダが動け	レバココロよぼ	計(PARKヨガ@大宮第2公園	9:00 10:00 YURIE			
KIDS		V 1 —))	レ ISTRICE CEICE			16 O 3	=0 < 0						
	3		4		5		7		8		9		
	ASAヨガ	9:30 10:45 lori	モーニングフローヨガ	9:30 10:45 Reina	リフレッシュヨガ	9:30 10:45 Taira	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	8:30 9:15 HIROMI	モーニングヨガ	7:45	8:45 Miwak
	イシュタヨガ	11:00 12:15 lori	ベーシックピラティス	11:00 12:15 YURIE	ハタヨガベーシック	11:00 12:15 Kana	姿勢改善ピラティス	11:00 12:15 HIROM	シェイプアップピラティス	9:30 10:15 HIROMI	ペルビックフローヨガ	9:15	10:15 Tetsu
STUDIO	スタイルアップピラティス	19:15 20:15 SAYAKA	イブニングフローヨガ	19:15 20:15 Miwako	姿勢改善ヨガ	19:00 20:15 lori	セルフケアヨガ	19:00 20:15 Yoshie	デトックスフローヨガ!代行!	10:30 11:45 lori	エナジーフローヨガ	10:30	11:45 Mlwal
			リリースヨガ	20:30 21:30 Miwako			ハタヨガ&メディテーション	20:30 21:30 Yoshie	Music Feel Yoga(BASIC※初級!代行!	12:00 13:00 Moemi	Music Feel Yoga(BASIC)	12:00	13:15 Moen
ONLINE			リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Ai	l		きれいになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	10:00 10:45 Tsugun	ii 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 Natali
CLIMBING	はじめてのボルダリング	19:15 20:15 Kanij					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			
			ランニング〜advance class〜!代行!	19:30 20:45 杉村	h	19:15 20:15 杉村				☆ (4.7.2 Q:00 11:20 Virbibo			
OUTDOOR FITNESS				19.00 20:40 杉柯	ウォーク&スロージョグ	19.10 20:10 杉柯			ノルディックウォーキング〜北浦和公園周辺	111.30 10KIKO	1		
	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	17:00 18:00 Kanii	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		ハッピー			
KIDS	inges stars and the stars and	17.00 10.00 14	inger ster strain (interpretation)	17100 10100 14114	iniber 7107 7777 (inibed);;	17.00 10.00 04.100	KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ)	17:00 18:00 Junco		プログラム			
	10		11		12		14		15		16		
	ASAヨガ	9:30 10:45 lori	モーニングフローヨガ	9:30 10:45 Reina	リフレッシュヨガ	9:30 10:45 Taira	モーニングリフレッシュヨガ		姿勢改善ピラティス	8:30 9:15 HIROMI	モーニングヨガ	7:45	8:45 Miwak
	イシュタヨガ	11:00 12:15 lori	ベーシックピラティス	11:00 12:15 YURIE	ハタヨガベーシック	11:00 12:15 Kana	姿勢改善ピラティス	11:00 12:15 HIROM	I シェイプアップピラティス	9:30 10:15 HIROMI	ペルビックフローヨガ	9:15	10:15 Tetsu
STUDIO	FLO PILATES®	19:30 20:30 SAYAKA	リリースヨガ	20:30 21:30 Miwako	姿勢改善ヨガ	19:00 20:15 lori	梅雨のすっきりヨガ~アロマ~	12:30 13:45 サチエ		10:30 11:45 YURIE		10:30	11:45 Mlwak
	ハッピー				ヒーリングヨガ	20:30 21:30 lori	自律神経調整ヨガ	19:30 20:45 Yoshie	季節の陰ヨガ	12:00 13:00 YURIE	Music Feel Yoga(BASIC)	12:00	13:15 Moem
	プログラム				Bedside Yoga [BEACHTOWN ONLINE]	04:00 04:00 Aki							
ONLINE			リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Ai	Bedside roga [BEACHTOWN ONLINE]	21:00 21:30 Aki	きれいになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	10:00 10:45 Tsugun	ii コンディショニングヨガ【BEACHTOWN OF	NLINE] 10:00 10:45 Hiroe	ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	11:30	12:15 Natali
	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 Kanii	はじめてのボルダリング	11:00 12:00 Kanji		ハッピー	
CLIMBING								,				プログラム	,
OUTDOOR			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
FITNESS													
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(ポルダリング)	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					
11150	47		10		10		KIDSアスレチッククラブ①(KIDSヨガ)	17:00 18:00 Junco	20		23		
	17	9:30 10:45 lori	18	0.00 40.45 5 1	19	0.00 40.45 = 1	21	0.00 40.45	22	0.00 0.45 11100111		7:45	8:45 Miwak
	ASAヨガ イシュタヨガ	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori	モーニングフローヨガ	9:30 10:45 Reina		9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス	Marian.	姿勢改善ピラティス I シェイプアップピラティス	8:30 9:15 HIROMI	セーニングヨガ ペルビックフローヨガ	7:45 9:15	8:45 Miwak 10:15 Tetsu
CTUDIO			ベーシックピラティス		ハタヨガベーシック								
STUDIO	スタイルアップピラティス	19:15 20:15 SAYAKA	イブニングフローヨガ リリースヨガ	19:15 20:15 Miwako 20:30 21:30 Miwako	姿勢改善ヨガ	19:00 20:15 lori	セルフケアヨガ 夏至のナイトガーデンヨガ	19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie			エナジーフローヨガ Music Feel Yoga(BASIC)	10:30	11:45 Mlwal
			99-233	20:30 21:30 WIWARO	L-92933	20:30 21:30 lori	夏王のティトカーテンコカ	20:30 21:30 TOSHIE	子即公医二33	12.00 10.00 TORIE	Music Feel Toga(BASIC)	12:00	13:15 Moen
			II. I PEACHTOWN ON INE	10:00 10:45 8			*** V= ** 7 P= - 2	10:00 10:45 Tours	: 島体ケマコギ [PEACHTOWN ON INE]	10:00 10:45 weke	₩== 47ish+#H _ [PEACHTOWN ON INC]	11.20	10:15 Notell
ONLINE			リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Ai	l		きれいになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	10:00 10:45 Isugun	ii 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 Natali
OL IMPINIO	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			
CLIMBING								- Turia					
OUTDOOR			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							
FITNESS	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		17:00 10:00 lunca	KIDSアスレチッククラブ①(ボルダリング)	17:00 18:00 Kanji			-		
KIDS	(1000 707 777 (1009 929)	17:00 10:00 Kanji	(1007 \(\nu_1 \) 77777 (1007 979)	17.00 10:00 Turia	(KESON) (VIVI)	17:00 10:00 JuilCO	KIDSアスレチッククラブ① (ボルタックク)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junco					
	24		25		26		28		29		30		
	ASAヨガ	9:30 10:45 lori	モーニングフローヨガ	9:30 10:45 Reina	リフレッシュヨガ	9:30 10:45 Taira	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	8:30 9:15 HIROMI	モーニングヨガ	7:45	8:45 Miwak
	イシュタヨガ	11:00 12:15 lori		11:00 12:15 YURIE		11:00 12:15 Kana		ラム 11:00 12:15 HIROM			ペルビックフローヨガ	9:15	10:15 Tetsu
STUDIO	スタイルアップピラティス	19:15 20:15 SAYAKA	リリースヨガ	20:30 21:30 Miwako	姿勢改善ヨガ	19:00 20:15 lori	リストラティブヨガ~アロマ~		デトックスフローヨガ	10:30 11:45 YURIE	エナジーフローヨガ	10:30	11:45 Mlwal
					ナイトガーデンヨガ	20:30 21:30 lori	セルフケアヨガ	19:00 20:15 Yoshie	季節の陰ヨガ	12:00 13:00 YURIE	Music Feel Yoga(BASIC)	12:00	13:15 Moen
					ハッピー		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	プログラム		きれいになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	10:00 10:45 Tsugun	ı <mark>ı</mark>				
OINLINE													
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	relation.	はじめてのボルダリング	11:00 12:00 Kanji			
			ランニング〜advance class〜!代行!	10:30 20:45 +:++	ランニング〜beginner class〜+基礎練習	19:15 21:00 杉村	//yt		ランナーのための基礎トレーニング	8:30 10:00 片岡純子	ノルディックウォーキング~大宮氷川神社 芽の輪くぐり~	0.30	12:30 Value
OUTDOOR FITNESS			// -// -advance class - ! 1017!	13.30 20.43 作列	フノーフノー Degititier Class マー基粒探音	13.13 21.00 杉州	709	74	The state of the s	A Commence	マルティップオーギングで入る小川神仏 芽の軸くぐりつ	1 mary	12.30 TUKIK
	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 Vuria	KIDSアスレチッククラブ(ボルダリング)	17:00 18:00 Massavo	KIDSアスレチッククラブ②(ボルダリング)	17:00 18:00 Kanji		プログラム		ハッピー	
KIDS	NIDO/ ADT99997 (KIUSEIJ)	17.00 10.00 TONIA		17.00 10.00 Tulla	(100)	.7.00 10.00 Masay0	KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ)	17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junco				プログラム	/

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

毎週木曜日

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

(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)

(土口が日) 7:00 10:00 (ガラエ 5:00 10:

電話番号 048-788-3941 (お電話でも予約可能です)

WEB予約

定休日

https://tarp-pro.jp/user/cocoonathletics





 $[\]circ$ プログラムのご参加は 1 8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。