

	月	火	水	金	土	日
	1	2	3	5	6	7
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス 9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:15 20:15 SAYAKA	モーニングフローヨガ ベーシックピラティス イブニングフローヨガ リリースヨガ 9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 YURIE 19:15 20:15 Miwako 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ セルフケアヨガ 肩にフォーカス～セルフマッサージとストレッチヨガ～ 9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 19:00 20:15 lori 20:30 21:30 lori	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス 肩こり改善ヨガ～アロマ～ セルフケアヨガ ハタヨガ&メディテーション 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 HIROMI 12:30 13:45 サチエ 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス デトックスフローヨガ 季節の障ヨガ 8:30 9:15 HIROMI 9:30 10:15 HIROMI 10:30 11:45 YURIE 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ ベルビックフローヨガ エナジーフローヨガ Music Feel Yoga(BASIC) 7:45 8:45 Miwako 9:15 10:15 Tetsuo 10:30 11:45 Miwako 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 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	ウォーク&スロージョグ 19:15 20:15 杉村		ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚裕	
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) 17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 ともっち		
	8	9	10	12	13	14
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス 9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:15 20:15 SAYAKA	モーニングフローヨガ アロマリラックスヨガ！代行！ リリースヨガ 9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 サチエ 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 19:00 20:15 lori 20:30 21:30 lori	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス 夏の養生Yinヨガ～アロマ～ セルフケアヨガ 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 HIROMI 12:30 13:45 サチエ 19:30 20:45 Yoshie	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス デトックスフローヨガ 季節の障ヨガ 8:30 9:15 HIROMI 9:30 10:15 HIROMI 10:30 11:45 YURIE 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ ベルビックフローヨガ エナジーフローヨガ Music Feel Yoga(BASIC) 7:45 8:45 Miwako 9:15 10:15 Tetsuo 10:30 11:45 Miwako 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	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 Kanji	はじめてのボルダリング KIDSボルダリング体験会 11:00 12:00 Kanji 14:00 15:00 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		ノルディックウォーキング～ブルーベリー狩り～ 8:00 11:00 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③ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junco		
	15	16	17	19	20	21
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス ベルビックストレッチヨガ！代行！ 9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 12:30 13:30 Ai	モーニングアロマフロー ベーシックピラティス イブニングフローヨガ リリースヨガ 9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 YURIE 19:15 20:15 Miwako 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 19:00 20:15 lori 20:30 21:30 lori	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス セルフケアヨガ ナイトガーデンヨガ 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 HIROMI 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス デトックスフローヨガ 季節の障ヨガ 8:30 9:15 HIROMI 9:30 10:15 HIROMI 10:30 11:45 YURIE 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ ベルビックフローヨガ エナジーフローヨガ！代行！ Music Feel Yoga(BASIC) 7:45 8:45 Miwako 9:15 10:15 Tetsuo 10:30 11:45 サチエ 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	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	ランナーのための基礎トレーニング ランニング～advance class～ 8:00 9:30 片岡純子 10:00 12:00 片岡純子	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			ノルディックウォーキング～藍染ハンカチ作り体験～ 8:00 11:00 Yukiko
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) 17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 ともっち		
	22	23	24	26	27	28
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス 9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:15 20:15 SAYAKA	モーニングフローヨガ ベーシックピラティス リリースヨガ 9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 YURIE 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ 9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 19:30 20:45 lori	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス セルフケアヨガ ハタヨガ&メディテーション 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 HIROMI 19:00 20:15 Yoshie 20:30 21:30 Yoshie	姿勢改善ピラティス シェイプアップピラティス デトックスフローヨガ 季節の障ヨガ 8:30 9:15 HIROMI 9:30 10:15 HIROMI 10:30 11:45 YURIE 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ ベルビックフローヨガ エナジーフローヨガ Music Feel Yoga(BASIC) 7:45 8:45 Miwako 9:15 10:15 Tetsuo 10:30 11:45 Miwako 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	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 Kanji	はじめてのボルダリング KIDSボルダリング体験会 11:00 12:00 Kanji 14:00 15:00 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～+基礎練習 19:15 21:00 杉村			ランニング～middle class～ 8:00 9:15 小野塚裕
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③ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junco		
	29	30	31	<p>7月のテーマ “Juicy Body, Juicy Mind”</p> <p>夏の暑さから身を守るために、ハート（心臓）のある胸の周辺をしなやかにしておくことで熱が発散されやすくなります。サイドベンドや体をゆるませることを意識して左右の肋骨、みぞおちのあたりをしなやかに保ちましょう。自分の内側から心身をクールダウンして、爽やかでみずみずしい心身で夏を楽しみましょう！</p>		
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス 9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 19:15 20:15 SAYAKA	モーニングフローヨガ ベーシックピラティス イブニングフローヨガ ナイトガーデンヨガ 9:30 10:45 Reina 11:00 12:15 YURIE 19:15 20:15 Miwako 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ 9:30 10:45 Taira 11:00 12:15 Kana 19:00 20:15 lori 20:30 21:30 lori			
ONLINE						
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:15 20:15 Yuria					
OUTDOOR FITNESS		ランニング～advance class～ 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						

肩こり改善ヨガ～アロマ～

首や肩、肩甲骨まわりを中心にほぐすことで肩こり改善のほか、呼吸の深まりや心身がクリアになる感覚を味わいましょう。

7/5(金) 定員：25名
12:30～13:45 担当：サチエ

夏の養生yinヨガ～アロマ～

貴重な月桃の香りの中で、夏に対応する経絡を中心に滞りを解消します。これからの本格的な暑さに備えて、深部から身体と心を滋養しましょう。

7/12(金) 定員：25名
12:30～13:45 担当：サチエ

モーニングアロマフロー

ストレスを軽減し 気分を安定させる スイートオレンジと、森林浴をしているようなウッディーな香りのサイプレスを使用します。イライラや緊張など、高ぶった感情を静めていきましょう。

7/16(火) 定員：25名
9:30～10:45 担当：Reina

脚にフォーカス～セルフマッサージとストレッチヨガ～

梅雨の季節むくみやすい脚は意外に冷えを溜め込んでいます。セルフマッサージとヨガで足元から全身を巡らせていきましょう。

7/3(水) 定員：25名
20:30～21:30 担当：lori

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 7/19(金)Yoshie
20:30～21:30 7/30(火)Miwako

- プログラムの参加は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>

WEB予約
→

