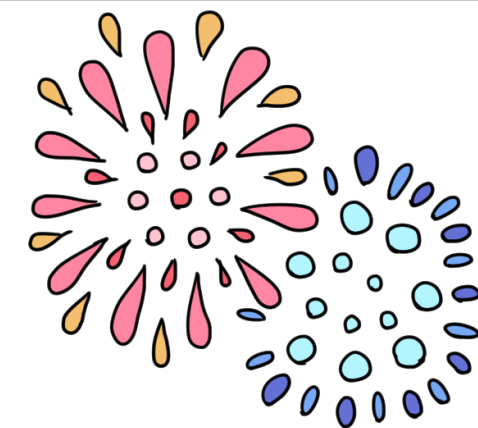


	月	火	水	金	土	日	
				2	3	4	
STUDIO	<p><b>8月のテーマ “Open Heart”</b></p> <p>夏と楽しく共存するためには、息が上がりすぎない程度に心地よく全身身体を動かし、血流を良くすることで、熱や老廃物を排出しやすくしましょう。中医学では、汗は血液と同じという考え方がありますので、過剰に汗をかき続けることは避けましょう。体温調整のための血液を司る心臓のある胸のあたりをしなやかに保つことで、熱を発散しやすい体へととのえましょう。</p>						
ONLINE				きれになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Tsugumi	コンディショニングヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	
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	
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～	
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 Kanji	
	5	6	7	9	10	11	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス	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 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 シェイプアップピラティス セルフケアヨガ ハタヨガ&メディテーション	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)
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Ai		きれになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Tsugumi	
CLIMBING	はじめてのボルダリング	19:15 20:15 Yuria		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	
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～	
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	
	12	13	14	16	17	18	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ Commig soon	モーニングフローヨガ リラククスヨガ！代行！ 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 サチエ 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 シェイプアップピラティス セルフケアヨガ ハタヨガ&メディテーション	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)
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Ai	ナチュラルフロー【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 11:15 栗栖ひろこ	きれになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	
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	
OUTDOOR FITNESS	ランナーのための基礎トレーニング	8:00 9:30 片岡純子	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	
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	
	19	20	21	23	24	25	
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス	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～夏のクールダウン～	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 シェイプアップピラティス ヨガニドラー&メディテーション セルフケアヨガ	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)
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Ai	Bedside Yoga【BEACHTOWN ONLINE】	21:00 21:30 Aki	きれになるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	
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	
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	ノルディックウォーキング～大宮公園氷川だんこのかき氷～	
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	
	26	27	28	30	31		
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス	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 ヒーリングヨガ	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 シェイプアップピラティス アロマリラククスヨガ セルフケアヨガ ハタヨガ&メディテーション	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)
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Ai		Body Care Yoga【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 waka	
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	
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	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 Kanji	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	17:00 18:00 Masayo	



**リリースヨガ～夏のクールダウン～**

夏のクーラーで冷えがちな足をほぐしていき頭に溜まった暑さもクールダウンさせ全身を整えていきます。夏で疲れた体をリラックスしていきましょう。

**8/20(火) 20:30～21:30** 定員：25名 担当：Miwako

**ヨガニドラー&メディテーション**

“眠りのヨガ”といわれるヨガニドラーで、潜在意識にアクセスし、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。

**8/23(金) 12:30～13:45** 定員：25名 担当：サチエ

**アロマリラククスヨガ**

石垣島で採れた、貴重な月桃の爽やかな香りの中で、ゆったりヨガをして夏の疲れを取りましょう！

**8/30(金) 12:30～13:45** 定員：25名 担当：サチエ

**夏の疲れをリセット～アロマ陰ヨガ～**

疲れた体をリフレッシュさせてくれてストレスを軽減してくれるスイートオレンジのアロマを焚きます。交感神経が高まりやすい夏の疲労回復をしましょう。

**8/10(土)、8/31(土) 20:30～21:30** 担当：YURIE 定員：25名

○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>

