

	月	火	水	金	土	日
	30					1
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	<p>9月のテーマ "Deep Exhale"</p> <p>きびしい暑さをサバイブしてきている私たちの心身は、潤い不足、冷えや滞りでお疲れ気味です。まだしばらく続く暑さとうまくお付き合いするには、内側をととのえましょう。私たちの心身をつかさどる自律神経のチューニングには、息をゆったりと吐ききることが大切です。気づいた時には、いつでもどこでもフーッと息を吐ききり、神経をととのえて夏の疲れを残さず、これからやってくるアウトドアシーズンに向けてココロもカラダもととのえましょう。</p>				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 アロマxセルフケアヨガ NEW! 7:45 8:45 Miwako 9:15 10:15 Tetsuo 10:30 11:45 Miwako 12:00 13:15 Moemi
ONLINE						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					
OUTDOOR FITNESS						
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji					
	2	3	4	6	7	8
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 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 リストラティブヨガ~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 アロマxセルフケアヨガ NEW! 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 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	
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 小野塚穂	
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) 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		
	9	10	11	13	14	15
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 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 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 HIROMI 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 アロマxセルフケアヨガ NEW! 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 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	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	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		
	16	17	18	20	21	22
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ 美容ストレッチ POP PILATES 9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 12:30 13:45 尾股由美 14:00 15:00 HIROMI	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 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 雨こり改善ヨガ~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 アロマxセルフケアヨガ NEW! 7:45 8:45 Miwako 9:15 10:15 Tetsuo 10:30 11:45 Miwako 12:00 13:15 Moemi
ONLINE	7周年記念パーティー 16:00~18:00	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	ボルダリング紅白チーム戦 13:00 15:00 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 11:00 12:00 Kanji	
OUTDOOR FITNESS	ランナーのための基礎トレーニング 9:00 9:30 片岡純子 ノルディックウォーキング~シャインマスカットの販売所~ 9:00 12:00 Yukiko	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~見沼用水路の秋ランチ~ 10:30 13:30 Yukiko	
KIDS		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		
	23	24	25	27	28	29
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ 骨格調整ピラティス 代行! 9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 12:30 13:30 HIROMI	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 19:00 20:15 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 ナイトガーデニング 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 アロマxセルフケアヨガ NEW! 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	
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 小野塚穂	
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) KIDSアスレチッククラブ③ (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Kanji 17:00 18:00 Junco		

CA 7周年記念パーティ

cocoon athleticsはオープンから7周年を迎えます。
皆様への日頃の感謝を込めてパーティーを開催します!
パーティーの途中でビンゴ大会も開催!
会員様どなたでもご参加自由ですので、是非ご参加ください♪
9/16(月) 16:00~18:00 定員: 50名

POP PILATES®

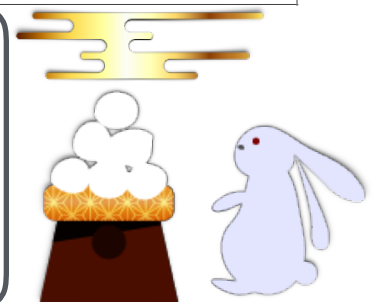
アップテンポな洋楽のリズムに合わせて
楽しみながら汗をかくことができ
はじめての方、ピラティス未経験の方も
達成感を感じやすい内容になっています。
9/16(月) 定員: 25名
14:00~15:00 担当: HIROMI

ボルダリング紅白チーム戦

紅白の2チームに分かれてコンペを行います!
チームはランダムに振り分けられ
より多くポイント獲得したチームの勝利です!
9/16(月) 定員: 20名
13:00~15:00 担当: Kanji

美容ストレッチ

呼吸筋で全身の緊張を解きほぐし身体のラインを整えます
整えた後は簡単に家でも
できるセルフトレーニングも行います。
9/16(月) 定員: 25名
12:30~13:45 担当: 尾股由美



- 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>

