

	月	火	水	金	土	日
		1	2	4	5	6
STUDIO		モーニングフローヨガ ベーシックヨガ～代行～ イブニングフローヨガ リリースヨガ	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	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス 月礼拝ヨガ セルフケアヨガ ハタヨガ&メディテーション	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 季節の陰ヨガ	モーニングヨガ ヘルピックフローヨガ エナジーフローヨガ アロマxセルフケアヨガ
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】		きれくなるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	身体ケアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】
CLIMBING						
OUTDOOR FITNESS		ランニング～advance class～	ウォーク&スロージョグ		ブルディックウォーキング～与野公園周辺散策～	ランニング～middle class～
KIDS		KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	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)		
	7	8	9	11	12	13
STUDIO	ASAヨガ ツイストの基本 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 ナイトガーデンヨガ	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	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	ベーシックピラティス～代行～ シェイプアップピラティス～代行～ デトックスフローヨガ 季節の陰ヨガ	モーニングヨガ ヘルピックフローヨガ エナジーフローヨガ アロマxセルフケアヨガ
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	Bedside Yoga【BEACHTOWN ONLINE】	きれくなるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	ピラティスをする前に【BEACHTOWN ONLINE】	ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】
CLIMBING	はじめてのボルダリング			はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	
OUTDOOR FITNESS		ランニング～advance class～	ランニング～beginner class～		ウォーキング～宇宙劇場プラネタリウムに行こう～	
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	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① (KIDSヨガ)		
	14	15	16	18	19	20
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ヘルピックストレッチ&ヨガ～代行～	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	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	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス 月礼拝ヨガ セルフケアヨガ ナイトガーデンヨガ	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 リラックスヨガ～代行～	モーニングヨガ ヘルピックフローヨガ エナジーフローヨガ アロマxセルフケアヨガ
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】		きれくなるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	身体ケアヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】
CLIMBING	はじめてのボルダリング			はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	
OUTDOOR FITNESS		ランニング～advance class～	ランニング～beginner class～		ランナーのための基礎トレーニング ランニング～advance class～	
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	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)		
	21	22	23	25	26	27
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	ビギナーヨガ ハタヨガベーシック 姿勢改善ヨガ ヒーリングヨガ	モーニングリフレッシュヨガ 姿勢改善ピラティス ヴィンヤサフロー ハタヨガ&メディテーション	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 季節の陰ヨガ	モーニングヨガ ヘルピックフローヨガ エナジーフローヨガ アロマxセルフケアヨガ
ONLINE		リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】		きれくなるフローヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	コンディショニングヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】
CLIMBING	はじめてのボルダリング			はじめてのボルダリング	はじめてのボルダリング	
OUTDOOR FITNESS		ランニング～advance class～	ランニング～beginner class～+基礎練習		ランニング～middle class～	
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (ボルダリング)	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)	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① (KIDSヨガ)		
	28	29	30	<p>10月のテーマ Full of Senses -五感をひらこう-</p> <p>長かった猛暑から季節が変わり、心地よい季節となり、感性が研ぎ澄まされる時期です。心も身体もコアと呼吸でととのえて、ご自身の内側、周りの自然を丁寧に感じてみましょう。大量情報の渦の中で、五感も身体も凝り固まっていることに気づくかもしれません。心身ともにしなやかに、クリエイティブに秋を楽しみましょう。</p>		
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ スタイルアップピラティス	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	リフレッシュヨガ ハタヨガベーシック ヒーリングヨガ			
ONLINE						
CLIMBING	はじめてのボルダリング					
KIDS	KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)					

月礼拝ヨガ

特に美しいといわれる秋の月を感じながら月礼拝をしてみませんか。月礼拝が初めての方も、まずはポーズを一つひとつ取りながら進めます。

10/4.18(金) 12:30～13:45 定員：25名 担当：サチエ

ツイストの基本

普段何気なく行っているツイストのポーズを基本から丁寧にいきます。自分なりに一つ捻りを深めながら背骨のバランスを整えていきましょう。

10/7(月) 11:00～12:15 定員：25名 担当：lori

ビギナーヨガ

ヨガ初心者の方にオススメのクラスです。ハタヨガをベースにしたクラスで呼吸法・太陽礼拝ヨガの基本的なポーズ・リラクゼーションの流れの中でゆったりと自分を見つめます。

10/23(水) 9:30～10:45 定員：25名 担当：Taira

ヴィンヤサフロー

太陽礼拝を中心に、様々なポーズを呼吸に合わせて途切れることなく流れるように動いていきます。交感神経を刺激し、感覚を覚醒させ、エネルギーを高めていきます。デトックス効果も高いです。

10/25(月) 19:00～20:15 定員：25名 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。

10/8(火) 10/18(金) 20:30～21:30 担当：Miwako / Yoshie 定員：15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>
WEB予約