

# cocoon athletics プログラムスケジュール 2024 / 1 0

ath	nletics												
	月		火		水		金		土		В		
			1		2		4				6		
			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 ハッピー	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 Miwa
STUDIO			ベーシックヨガ~代行~	11:00 12:15 サチエ	ハタヨガベーシック	11:00 12:15 Kana	姿勢改善ピラティス プログラム	11:00 12:15 HIROMI	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 細田
010010			イブニングフローヨガ	19:15 20:15 Miwako		19:00 20:15 lori	月礼拝ヨガ	12:30 13:45 サチエ		10:30 11:45 YURIE		10:30	11:45 Mlw
			リリースヨガ	20:30 21:30 Miwako	ヒーリングヨガ	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	アロマ×セルフケアヨガ	12:00	13:15 Moe
	1//2						ハタヨガ&メディテーション きれいになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	20:30 21:30 Yoshie					
ONLINE			リンパヨガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 Ai			されいになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE]	10:00 10:45 Isugum	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 Nat
	We lee						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										11100 12100 111119			
UTDOOR			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〜与野公園周辺散策〜	9:30 12:00 Yukiko	ランニング〜middle class〜	8:00	9:15 小野
FITNESS			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 (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			Idado XVD 3 3 3 3 (Alaba 3 2 3 )	17.00 10.00 14114	(KIBOJ XV)	17.00 10.00 001100	KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ)	17:00 18:00 ともっち		プログラム			
	7		8		9		11		12		13		
	ASAヨガ ツイストの基本	9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori	モーニングフローヨガ ベーシックピラティス	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		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~	8:30 9:15 YURIE		7:45 9:15	8:45 Miw 10:15 細田
STUDIO	スタイルアップピラティス ハッピー	19:15 20:15 SAYAKA		11:00 12:15 YURIE 20:30 21:30 Miwako		19:00 20:15 Kana	を 対	19:30 20:45 Yoshie		10:30 11:45 YURIE	ペルビックフローヨガ	10:30	10.15 細田: 11:45 Mlw
310010	プログラム	19.13 20.13 SATAKA	ハッピー	20.30 21.30 WIWARO	ヒーリングヨガ	20:30 21:30 lori		13.30 20.43 TOSINE	季節の陰ヨガ		アロマ×セルフケアヨガ	12:00	13:15 Moe
			プログラム		L-9293%	20.30 21.30 1011			- Jan 17 III - 17	TONIE	7 LI X EM 79 7 3 M	12.00	13.15 WIDE
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 Tsugum	ピラティスをする前に【BEACHTOWN ONLI	INE] 10:00 10:45 Natalie	ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	11:30	12:15 Nata
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			
			ランニング〜advance class〜	19:00 20:15 尾股由姜	ランニング〜beginner class〜	19:15 20:15 杉村			ウォーキング~宇宙劇場プラネタリウムに行る	こう~ 15:30 18:00 Yukiko			
OUTDOOR FITNESS			77 - 77 - 44741100 01400	13.00 20.10 70.00	Journal State	13.13 20.13			54 12 3 mas as 5 13 3 5 mas	15.00 10.00 Fallino			
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②(ボルダリング)	17:00 18:00 Kanji		プログラム			
NIDO	44		45				KIDSアスレチッククラブ①(KIDSヨガ)	17:00 18:00 Junco	10		00		
	ASAヨガ	0.00 40.45	15 	0:00 40:45 Pains	15	0:00 40:45 Taire	T - > #	0.00 10.15	次熱事業ピニニッフ	0.00 0.45 UIDOM	20	7.45	0.45 Minus
	ASA = 7)   イシュタヨガ	9:30 10:45 lori	モーニングフローヨガ	9:30 10:45 Reina			モーニングリフレッシュヨガ ハッピー 姿勢改善ピラティス プログラム		姿勢改善ピラティス	8:30 9:15 HIROMI		7:45	8:45 Miwa
STUDIO		11:00 12:15 lori	ベーシックピラティス	11:00 12:15 YURIE		11:00 12:15 Kana			シェイプアップピラティス	9:30 10:15 HIROMI		9:15	10:15 細田
310010	ペルビックストレッチ&ヨガ~代行~	12:30 13:30 Al	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		19:00 20:15 lori 20:30 21:30 lori	月礼拝ヨガ ハッピー セルフケアヨガ プログラム	1	デトックスフローヨガ <del>〜代行〜</del> リラックスヨガ <del>〜代行〜</del>	10:30 11:45 Al 12:00 13:00 Al	エナジーフローヨガ アロマ×セルフケアヨガ	10:30 12:00	11:45 Mlw 13:15 Moe
				20100 21100		20100 21100	ナイトガーデンヨガ	20:30 21:30 Yoshie		12.00		12.00	
O			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 栗栖ひろ	タイプョガ【BEACHTOWN ONLINE】	10:00 10:45 waka	ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	11:30	12:15 Nata
ONLINE													
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			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			ランナーのための基礎トレーニング	9:00 10:30 片岡純子			
FITNESS									ランニング〜advance class〜	11:00 13:00 片岡純子	<del></del>		
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①(ボルダリング)	17:00 18:00 Kanji	(.	ハッピー プログラム			
TUDO	01		00		00		KIDSアスレチッククラブ②(KIDSヨガ)	17:00 18:00 ともっち	00		07		
	ASAヨガ	9:30 10:45 lori	モーニングフローヨガ	9:30 10:45 Reina	23	0:20 10:45 Toire	25 モーニングリフレッシュヨガ	9:30 10:45 AI	20	8:30 9:15 HIROMI	27	7:45	8:45 Miwa
	イシュタヨガ	9:30 10:45 IOTI	モーニング フローヨカ ベーシックピラティス		The same of the sa	11:00 12:15 Kana	モーニングリフレッシュヨカ 姿勢改善ピラティス		安勢以害にファイス シェイプアップピラティス	9:30 10:15 HIROMI		7:45 9:15	10:15 細田
STUDIO	スタイルアップピラティス	19:15 20:15 SAYAKA		20:30 21:30 Miwako		19:00 20:15 Kana	ヴィンヤサフロー	19:00 20:15 Yoshie		9:30 10:15 HIROMI		10:30	10.15 мин в 11:45 Mlwa
310010	×94700 97C7714×	19.13 20.13 SATAKA	99-233	20.30 21.30 WIWARO	ヒーリングヨガ	20:30 21:30 lori	ハタヨガ&メディテーション ハッピー	20:30 21:30 Yoshie			アロマ×セルフケアヨガ	12:00	13:15 Moe
1						20.30 21.30 1011	プログラム	20.30 21.30 1031116		TONIE	יון אינייייייייייייייייייייייייייייייייייי	12.00	13.13 WOE
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 栗栖ひろ	こ コンディショニングヨガ【BEACHTOWN ON	ILINE] 10:00 10:45 Hiroe	ピラティスwithナタリー【BEACHTOWN ONLINE】	11:30	12:15 Nata
ONLINE									111211 1911 1911 19				
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			
UTDOOR			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			ランニング〜middle class〜	8:00 9:15 小野塚穏			
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	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②(ボルダリング)	17:00 18:00 Kanji					
עווא							KIDSアスレチッククラブ①(KIDSヨガ)	17:00 18:00 Junco					
	28	0.00 40.45	29	0.00 40 45 8-1	171, we a 2 f	0:00 40:45 T-1:							
	ASA3ガ	9:30 10:45 lori	モーニングフローヨガ	9:30 10:45 Reina		9:30 10:45 Taira	10月のテーマ Full of Senses						
OTUD:0	イシュタヨガ	11:00 12:15 lori	ベーシックピラティス		ハタヨガベーシック	11:00 12:15 Kana	10H - 2005						
STUDIO	スタイルアップピラティス	19:15 20:15 SAYAKA		19:15 20:15 Miwako	ヒーリンクヨカ	19:30 20:30 lori	of Sensos						
			リリースヨガ	20:30 21:30 Miwako			ロ川 い ご っ っ っ ー						

#### 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

はじめてのボルダリング

KIDSアスレチッククラブ (KIDSヨガ)

ONLINE

CLIMBING

OUTDOOR

KIDS

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行います。 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)

定員:25名

19:00 20:15 尾股由美 ランニング~beginner class~+基礎練習

11:00~12:15 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 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。

毎週木曜日

10/25(月)

定休日

定員:25名 担当:Yoshie

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。

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。

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。

19:00~20:15

## 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) 担当: Miwako 担当:Yoshie

20:30~21:30 定員:15名

○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)

19:15 20:15 Kanii

17:00 18:00 YUMA

○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。

(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)

定員:25名



○プログラムのご参加は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)

048-788-3941 (お電話でも予約可能です)

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