

	月	火	水	金	土	日
				1	2	3
STUDIO				モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI セルフケアヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie	姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE 季節の陰ヨガ 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako アロマリラックスヨガ 9:15 10:15 細田哲生 エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako アロマxセルフケアヨガ 12:00 13:15 Moemi
ONLINE				きれいになるフローヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 Tsugumi	リンパヨガ [BEACHTOWN ONLINE] 10:00 10:45 AI	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 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~ 9:00 10:30 片岡純子 11:00 13:00 片岡純子
KIDS				KIDSアスレチッククラブ① (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ) 17:00 18:00 ともっち		
	4	5	6	8	9	10
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori ベーシックヨガ! 代行! 12:30 13:30 サチエ	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE イブニングフローヨガ 19:15 20:15 Miwako リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana 姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 lori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori	モーニングリフレッシュヨガ! 代行! 9:30 10:45 サチエ 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI 秋の養生Yin Yoga&メディテーション 12:30 13:45 サチエ セルフケアヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie	姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE 季節の陰ヨガ 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 細田哲生 エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako アロマxセルフケアヨガ 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		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 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 小野塚稔 ノルディックウォーキング~みかん狩り~ 9:00 12:00 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 (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 KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco		
	11	12	13	15	16	17
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana 温活代謝アップフローヨガ 19:00 20:15 lori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI アロマリラックスヨガ 12:30 13:45 サチエ セルフケアヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie	姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI 満月ヨガ 10:30 11:45 YURIE 季節の陰ヨガ 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 細田哲生 エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako アロマxセルフケアヨガ 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		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 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① (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji KIDSアスレチッククラブ② (KIDSヨガ) 17:00 18:00 ともっち		
	18	19	20	22	23	24
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE イブニングフローヨガ 19:15 20:15 Miwako リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana 姿勢改善ヨガ 19:00 20:15 lori ヒーリングヨガ 20:30 21:30 lori	アシュタンガヨガ(ビギナー) 9:30 10:45 AI 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI セルフケアヨガ 19:30 20:45 Yoshie	姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE 冬の経絡ヨガ~アロマ~ 12:00 13:00 YURIE	モーニングヨガ 7:45 8:45 Miwako ベルビックフローヨガ 9:15 10:15 細田哲生 エナジーフローヨガ 10:30 11:45 Miwako アロマxセルフケアヨガ 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 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			
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 KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Junco		
	25	26	27	29	30	
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori スタイルアップピラティス 19:15 20:15 SAYAKA	モーニングフローヨガ 9:30 10:45 Reina ベーシックピラティス 11:00 12:15 YURIE リリースヨガ 20:30 21:30 Miwako	リフレッシュヨガ 9:30 10:45 Taira ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana セルフケアヨガ 19:30 20:30 lori ヒーリングヨガ	モーニングリフレッシュヨガ 9:30 10:45 AI 姿勢改善ピラティス 11:00 12:15 HIROMI セルフケアヨガ 19:00 20:15 Yoshie ハタヨガ&メディテーション 20:30 21:30 Yoshie	姿勢改善ピラティス 8:30 9:15 HIROMI シェイプアップピラティス 9:30 10:15 HIROMI デトックスフローヨガ 10:30 11:45 YURIE 季節の陰ヨガ 12:00 13:00 YURIE	
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	
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	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 小野塚稔 ノルディックウォーキング~文楽あおそら工房に行こう~ 9:30 12:00 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 Masayo			

11月のテーマ  
"Warm up to winter-冬支度"



本格的な冬に向けて、自家発熱できる身体を意識しましょう。  
丹田、ヨガではバンダを意識して効かせることでお腹の中から暖まることができます。  
身体を効率よく動かすのに有効なテクニックです。  
丹田やバンダの感覚は長年かけて体感していく感覚ですが意識を向けて寒い冬も快適に過ごせる心身にととのえましょう。



### アロマリラックスヨガ

アロマの香りの中で、仰向け、座位、うつ伏せなどの優しいポーズと、ゆったりとした呼吸で身体をリラックスに導きます。

11/3(日) 定員：25名  
9:15~10:15 担当：細田哲生

### 秋の養生Yin Yoga&メディテーション

秋の季節にピッタリな陰ヨガのポーズで、気のつまりや滞りを解消し、深部から身体と心を滋養します。メディテーションでは、静かな自身の本質とつながります。爽りの多い秋、健やかに過ごしていきましょう。

11/8(金) 定員：25名  
12:30~13:45 担当：サチエ

### 温活代謝アップフローヨガ

大きな関節である股関節にフォーカスしながら呼吸と動きを運動させて動き全身の血行を促進しましょう。

11/13(水) 定員：25名  
19:00~20:30 担当：lori

### 満月ヨガ

満月の日は心身ともにエネルギーに満ちて活動的になります。月拜で骨盤周りを緩めて、心身のバランスを整えてリラックスしましょう。

11/16(土) 定員：25名  
10:30~11:45 担当：YURIE

### アシュタンガヨガ(ビギナー)

呼吸に合わせて流れるようにポーズをとることで、集中力UP、血行促進、筋力や代謝UPも期待できるため、ダイエットをしたい方にもお勧めです。

11/22(金) 定員：25名  
9:30~10:45 担当：YURIE

○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>

