

	月	火	水	金	土	日
	《年始営業日》 1月1日(火) 休館日 1月2日(水) 休館日 1月3日(木) 休館日 1月4日(金) 9:00~22:00		2019 HAPPY NEW YEAR お陰様で昨年9月に全てのcocoon athleticsは無事、1周年を迎える事が出来ました。今年にはさらに多くの皆さまにヨガ、ボルダリング、ランニングをする楽しさ、日々の運動の大切さをお伝えできるようスタッフ一同一丸となりより良い施設作りを目指してまいります。本年もcocoon athleticsをどうぞ宜しくお願い致します!! cocoon athletics			
STUDIO				4	5	6
CLIMBING						
OUTDOOR						
KIDS						

	7	8	9	11	12	13
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori アシュタンガ&リストラティブヨガ 13:00 14:15 Yoko はじめてのアシュタンガヨガ〜スタンディング編〜 19:00 20:15 由紀子 リラクセスヨガ 20:30 21:30 由紀子	はじめてのヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ハタ&リラクゼーションヨガ 13:00 14:15 Yoshie ベルビック(骨盤)ヨガ 19:00 20:15 Muni ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ 9:30 10:45 Yoko ビューティーヨガ 11:00 12:15 Kana ヒーリングヨガ 13:00 14:15 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ リフレッシュヨガ 20:30 21:30 マキ	ハタ&リラクゼーション 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 デトックスフロー 13:00 14:15 ナオ ボディシェイプヨガ 19:00 20:15 優里 アロマヨガ 20:30 21:30 優里	やさしいヨガ 9:00 10:15 マキ ハタフロー ! 代行! 10:30 11:45 Yoshie リラクセスフロー 13:30 14:45 Rie ヨガベーシック 15:00 16:15 MICHI ミュージックフローヨガ 16:30 17:45 MICHI	モーニングヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Noriko リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 パワーヨガ 13:30 14:30 Kanako エイジレスピラティス 15:00 16:15 カレン
CLIMBING	はじめてのボルダリング 屋クラス 14:30 15:30 Kanji はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji		はじめてのボルダリング ! NEW! 19:00 20:00 STAFF	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji ボルダリング中級クラス ! NEW! 20:30 21:30 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング~advance class~ ! NEW! 19:00 20:15 尾股由美	ウォーク&ラン(昼クラス) 11:00 12:00 Yoko ウォーク&ラン(夜クラス) ! 時間変更! 20:00 21:00 YUKI			ランニング~middle class~ ノルディックウォーキング 8:00 9:30 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 HARU		KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Rina KIDSアスレチッククラブ② (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji		
	14	15	16	18	19	20
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori リストラティブヨガ【ハッピーP】 13:00 14:15 Yoko	はじめてのヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ハタ&リラクゼーションヨガ 13:00 14:15 Yoshie ベルビック(骨盤)ヨガ 19:00 20:15 Muni ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ 9:30 10:45 Yoko ビューティーヨガ 11:00 12:15 Kana ヒーリングヨガ 13:00 14:15 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ リフレッシュヨガ 20:30 21:30 マキ	ハタ&リラクゼーション 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 デトックスフロー 13:00 14:15 ナオ ボディシェイプヨガ 19:00 20:15 優里 アロマヨガ 20:30 21:30 優里	やさしいヨガ 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラクセスフロー 13:30 14:45 Rie ヨガベーシック 15:00 16:15 MICHI ミュージックフローヨガ 16:30 17:45 MICHI	モーニングヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビックヨガフロー 9:00 10:15 Noriko リリースピラティス 10:45 12:00 白石紋子 パワーヨガ 13:30 14:30 Kanako エイジレスピラティス 15:00 16:15 カレン
CLIMBING	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji		はじめてのボルダリング ! NEW! 19:00 20:00 STAFF	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング~advance class~ ! NEW! 19:00 20:15 尾股由美	ウォーク&ラン(昼クラス) 11:00 12:00 Yoko ランニング~beginner class~ ! 時間変更! 20:00 21:00 YUKI			ランニングfor beginner~基礎練習~ 8:00 9:30 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 (アスレチック) 17:00 18:00 YUKI		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 Rina		
	21	22	23	25	26	27
STUDIO	ASAヨガ 9:30 10:45 lori イシュタヨガ 11:00 12:15 lori アシュタンガ&リストラティブヨガ 13:00 14:15 Yoko ヴィンヤサフロー 19:00 20:15 由紀子 リラクセスヨガ 20:30 21:30 由紀子	はじめてのヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ハタ&リラクゼーションヨガ 13:00 14:15 Yoshie ベルビック(骨盤)ヨガ 19:00 20:15 Muni ヒーリングヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ 9:30 10:45 Yoko ビューティーヨガ 11:00 12:15 Kana ヒーリングヨガ 13:00 14:15 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ リフレッシュヨガ 20:30 21:30 マキ	ハタ&リラクゼーション 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 デトックスフロー 13:00 14:15 ナオ ボディシェイプヨガ ! 代行! 19:00 20:15 YUMI アロマヨガ ! 代行! 20:30 21:30 YUMI	やさしいヨガ 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラクセスフロー 13:30 14:45 Rie ヨガベーシック 15:00 16:15 MICHI ミュージックフローヨガ 16:30 17:45 MICHI	モーニングヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビックフローヨガ 9:00 10:15 Noriko リリースピラティス~体の土台を整えよう~ 10:45 12:00 白石紋子 パワーヨガ 13:30 14:30 Kanako 姿勢改善ヨガ ! 代行! 15:00 16:15 lori
CLIMBING	はじめてのボルダリング 屋クラス 11:00 12:00 Kanji はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji		はじめてのボルダリング ! NEW! 19:00 20:00 STAFF	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji ボルダリング中級クラス ! NEW! 20:30 21:30 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング~advance class~ ! NEW! 19:00 20:15 尾股由美	ウォーク&ラン(昼クラス) 11:00 12:00 Yoko ウォーク&ラン(夜クラス) ! 時間変更! 20:00 21:00 YUKI			ランニング~middle class~ ノルディックウォーキング 8:00 9:30 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 HARU		KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Rina KIDSアスレチッククラブ② (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji		
	28	29	30	! New instructor ! ! New Program !		
STUDIO	ピラティス ! 代行! 9:30 10:45 白石紋子 ハタフロー ! 代行! 11:00 12:15 AI 大人のゆったりヨガ ! NEW LESSON ! 13:00 14:15 Yoko ヴィンヤサフロー 19:00 20:15 由紀子 リラクセスヨガ 20:30 21:30 由紀子	はじめてのヨガ 9:30 10:45 マキ やさしいピラティス 11:00 12:15 白石紋子 ベルビック(骨盤)ヨガ ! 代行! 13:00 14:15 Muni トラディショナルヨガ ! 代行! 19:00 20:15 Yoshie ハタ&リラクゼーションヨガ ! 代行! 20:30 21:30 Yoshie	ストレッチ&ヨガ 9:30 10:45 Yoko ビューティーヨガ 11:00 12:15 Kana ヒーリングヨガ 13:00 14:15 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ リフレッシュヨガ 20:30 21:30 マキ	ハタ&リラクゼーション 9:30 10:45 AI 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 デトックスフロー 13:00 14:15 ナオ ボディシェイプヨガ ! 代行! 19:00 20:15 YUMI アロマヨガ ! 代行! 20:30 21:30 YUMI	大人のゆったりヨガ 毎月最終月曜日 13:00-14:15 担当: Yoko ハードな動きは行わず、ポーズや呼吸を1つ1つ丁寧にゆっくりとしたペースで行うクラスです。もう少しマイペースに行いたい、通常のクラスでは少しペースが早い、じっくりヨガを楽しみたい、etc	ランニングで開運! 平成最後の与野七福神巡り! (全約10キロ) 1月6日(日) 9:00-11:00 担当: Yukiko コクーンアスレックスを出発し、与野七福神を巡り、コクーンアスレックスに戻ります。 ※七福神様分(7ヶ所)のお賽銭をご用意ください。その他、コンビニ、和菓子屋さんへ立ち寄る可能性がございますのでその分のお金もご持参ください。
CLIMBING	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji		はじめてのボルダリング ! NEW! 19:00 20:00 STAFF	はじめてのボルダリング 19:00 20:15 Kanji	はじめてのボルダリング 11:00 12:15 Kanji	
OUTDOOR		ランニング~advance class~ ! NEW! 19:00 20:15 尾股由美	ウォーク&ラン(昼クラス) 11:00 12:00 Yoko ランニング~beginner class~ ! 時間変更! 20:00 21:00 YUKI			ランニング~middle class~ ノルディックウォーキング 8:00 9:30 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 (アスレチック) 17:00 18:00 YUKI		KIDSアスレチッククラブ① (KIDSヨガ) 17:00 18:00 Rina KIDSアスレチッククラブ② (ボルダリング) 17:00 18:00 Kanji		

1月のテーマ「アクティブな休息を！」
 新しい年がスタートして、年末年始のパーティーシーズンで楽しい時間を過ごす一方、疲れ気味という方もいらっしゃるかもしれません。冬は、本来休息の時期で植物や動物は内部にエネルギーを蓄える時期です。冬眠をしない私たちにも、十分な睡眠、休息が必要です。一方で、コア(体幹)の熱を上げて、巡りと新陳代謝を上げていくことが大切です。ダイナミックにリズムによってカラダを動かすと同時に、静かな場所で自分自身と向き合うメディテーションの時間もとり、心身のバランスをとりましょう。

“1月のテーマ”
“STUDIO EVENT”

リストラティブヨガ【ハッピーP】
 1月14日(月) 13:00-14:15 担当: Yoko
 リストラティブ=心身の回復
 ブランケット、ブロック、ボルスター等を使い身体をゆだね、疲労やストレスで緊張している心と身体を穏やかに回復へ導くリラクセス系のヨガです。
 全種別の会員様がご参加いただけます☆

はじめてのアシュタンガヨガ ~スタンディング編~
 1月7日(月) 19:00-20:15 担当: 由紀子
 アシュタンガ・ヨガのプライマリーシリーズ(アシュタンガ・ヨガの中で一番最初に練習するシリーズ)の中の立位のポーズをメインに行なっていきます。
 ブロックを使った軽減方もお伝えしていきますので柔軟性に自信が無い方も安心してご参加いただけるクラスです。

リリースピラティス ~体の土台を整えよう~
 1月27日(日)10:45-12:00 担当: 白石紋子
 下半身を中心にリリース。体全体の巡りを良くし、ポカポカになるのを目標に!

ランニングで開運!
 平成最後の与野七福神巡り!
 (全約10キロ)
 1月6日(日) 9:00-11:00 担当: Yukiko
 コクーンアスレックスを出発し、与野七福神を巡り、コクーンアスレックスに戻ります。
 ※七福神様分(7ヶ所)のお賽銭をご用意ください。その他、コンビニ、和菓子屋さんへ立ち寄る可能性がございますのでその分のお金もご持参ください。

