


	水 1		金 3		土 4		日 5					
STUDIO	ストレッチ&ヨガ【ハッピーP】 9:00 10:15 Yoko ハタヨガベーシック【ハッピーP】 10:30 11:45 Kana ベルビクヨガ【ハッピーP】 12:30 13:45 Kana コンディショニングヨガ【ハッピーP】 15:30 16:45 lori	ハタ&リラクゼーション【ハッピーP】 9:00 10:15 AI 姿勢調整ピラティス【ハッピーP】 10:30 11:45 白石紋子 デトックスフローヨガ【ハッピーP】 12:30 13:45 ナオ ハタヨガベーシック【ハッピーP】 14:30 15:45 Yoshie	やさしいピラティス ! 代行! 9:00 10:15 白石紋子 エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラクセスフローヨガ 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	ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビクフローヨガ 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【ハッピーP】 11:00 12:15 Kanji	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 11:00 12:15 Kanji						
OUTDOOR							ランニング~middle class~ ! 代行! 8:00 9:15 Coming soon					
KIDS												
	6		7		8		10		11		12	
STUDIO	ASAヨガ【ハッピーP】 9:30 10:45 lori イシュタヨガ【ハッピーP】 11:00 12:15 lori ベーシックヨガ【ハッピーP】 13:00 14:15 Yoko “EVENT” 股関節を100%使いきる方法を知るヨガ【ハッピーP】 15:30 16:45 YUMA	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 呼吸法とハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie ベルビク(骨盤)ヨガ 19:00 20:15 Muni アロマリラクセスヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ 9:30 10:45 Yoko ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana ベルビクヨガ 13:00 14:15 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ コンディショニングヨガ 20:30 21:30 lori	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 デトックスフローヨガ 13:00 14:15 ナオ アロマヨガ 19:00 20:15 優里 ハタヨガベーシック 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラクセスフローヨガ 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	ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビクフローヨガ 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【ハッピーP】 11:00 12:15 Kanji			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 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~ 19:00 20:15 尾股由美	ウォーク&スロージョグ 11:00 12:00 Yoko ランニング~beginner class~ 19:15 20:15 YUKI				ランニング~middle class~ ! 代行! 8:00 9:15 小野塚裕					
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			“ハッピーP” ランニング~advance class~ 熱血! オトナの部活ははじめます 9:30 11:30 良子					
	13		14		15		17		18		19	
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 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 呼吸法とハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie ベルビク(骨盤)ヨガ 19:00 20:15 Muni アロマリラクセスヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ 9:30 10:45 Yoko ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana ベルビクヨガ 13:00 14:15 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ コンディショニングヨガ 20:30 21:30 lori	ハタ&リラクゼーション ! 代行! 9:30 10:45 Tomi 姿勢調整ピラティス 11:00 12:15 白石紋子 デトックスフローヨガ 13:00 14:15 ナオ アロマヨガ 19:00 20:15 優里 ハタヨガベーシック 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ エナジーフローヨガ 10:30 11:45 藤田真弓 リラクセスフローヨガ 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	ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビクフローヨガ 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 19:00 20:15 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 11:00 12:15 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 11:00 12:00 Yoko ウォーク&ラン 19:15 20:15 YUKI				ランニング~middle class~ ! 代行! 8:00 9:15 小野塚裕					
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 (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								
	20		21		22		24		25		26	
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 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 呼吸法とハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie ベルビク(骨盤)ヨガ 19:00 20:15 Muni アロマリラクセスヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ 9:30 10:45 Yoko ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana ベルビクヨガ 13:00 14:15 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ コンディショニングヨガ 20:30 21:30 lori	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 デトックスフローヨガ 13:00 14:15 ナオ ポティシェイブヨガ 19:00 20:15 優里 ハタヨガベーシック 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ ハタフローヨガ ! 代行! 10:30 11:45 Yoshie リラクセスフローヨガ 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	ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビクフローヨガ 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 19:00 20:15 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 11:00 12:15 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 11:00 12:00 Yoko ランニング~beginner class~ 19:15 20:15 YUKI				ランニング~middle class~ ! 代行! 8:00 9:15 Coming soon					
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								
	27		28		29		31		5月のボルダリングエリアホールド替え		<p>5月のボルダリングエリアホールド替え 5月のホールド替えの壁は奥側強傾斜です! コクーンアスレックスでは 1番傾斜のあるこの奥側強傾斜壁!! バランス、フィジカル、ムーブが必要な この壁のリニューアルをお楽しみに!!</p>	
STUDIO	ASAヨガ 9:00 10:15 lori イシュタヨガ 10:30 11:45 lori 大人のゆったりヨガ 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 9:00 10:15 マキ やさしいピラティス 10:30 11:45 白石紋子 呼吸法とハタヨガ 13:00 14:15 Yoshie ベルビク(骨盤)ヨガ 19:00 20:15 Muni アロマリラクセスヨガ 20:30 21:30 Muni	ストレッチ&ヨガ 9:30 10:45 Yoko ハタヨガベーシック 11:00 12:15 Kana ベルビクヨガ 13:00 14:15 Kana ピラティス 19:00 20:15 マキ コンディショニングヨガ 20:30 21:30 lori	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 デトックスフローヨガ 13:00 14:15 ナオ ポティシェイブヨガ 19:00 20:15 優里 ハタヨガベーシック 20:30 21:30 Yoshie	やさしいピラティス 9:00 10:15 マキ ハタフローヨガ ! 代行! 10:30 11:45 Yoshie リラクセスフローヨガ 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	ガーデンヨガ 7:30 8:30 優里 ベルビクフローヨガ 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 19:00 20:15 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 11:00 20:15 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 11:00 12:00 Yoko ウォーク&ラン 19:15 20:15 YUKI				ランニング~middle class~ ! 代行! 8:00 9:15 Coming soon					
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								

## EVENT 【股関節を100%使いきる方法を知るヨガ】

5月6日(祝) 15:30-16:45 担当: YUMA

股関節は、上肢と下肢を繋ぐ「骨盤」、そして人体で一番丈夫な骨「大腿骨」からなる重要な関節です。姿勢や動作に大きな影響を及ぼすにも関わらず、しっかりと可動域を保ち使いこなせている方が少ない関節でもあります。股関節そのものだけでなく、影響を与える膝関節や足関節の使い方もしっかり体得し、より快適にヨガを楽しみましょう!

クライマーの皆さまのご参加もおまちしております★



## 《ハッピープログラムって何?》

みなさまいつもcocoon athleticsをご利用頂きまして誠にありがとうございます!!

まだ、入ったばかりでシステムなどがまだわからない方もいらっしゃると思いますのでハッピープログラムについてお話しさせていただきます☆

ハッピーP(プログラム)とは・・・

通常、それぞれ種別によって参加できるプログラムが違います。ですが!!!ハッピーPの文字を見つけたらさかさず予約を入れてみてください!ハッピーPはどの会員種別の方でもご参加いただけるプログラムとなっております。とても人気が高いプログラムとなりますので、早めにご予約してくださいね◎

## GW期間中一部スタジオプログラム時間変更

5/1(水) 5/3(金)

1レッスン目 → 9:00~10:15  
2レッスン目 → 10:30~11:45  
3レッスン目 → 12:30~13:45  
4レッスン目 → 14:00~15:15  
5レッスン目 → 15:30~16:45

- 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)
- 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30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。
- ★は有料プログラムとなります。

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予約へ →