

	月	火	水	金	土	日		
STUDIO	<b>“6月のテーマ” 「Sweat! Sweat!」</b> 6月は梅雨に入り夏に向かい、ムシムシとする日が増える一方で、梅雨寒むの日もあり、気づかないうちに体が冷え放熱・放湿機能が低下し、ダルサやムクミを引き起しやすくなります。この時期は、適度に体を動かし、汗をかいて放熱・放湿できる体に調整していくことで、夏を迎えましょう！		<b>OUTDOOR EVENT PROGRAM</b> ランニング~advance class~ <b>熱血！オトナの部活はじめます</b> 6月9日(日) 9:30-11:30 担当：良子 大人気プログラムの「熱血！オトナの部活はじめます」6月は第2週目の日曜日に開催いたします☆ <b>ハッピープログラム</b> となりますので会員種別関係なくご参加いただけます。ご予約はお早めに！		ノルディックウォーキング&ラン ~大宮第3公園でランorノルディックウォーキングフォームチェック~ 6月29日(土) 14:30-16:30 担当：Ayumi ノルディックウォーキング【ハッピーP】 6月23日(日) 8:00-10:00 担当：Yukiko		1 やさしいピラティス！代行！ エナジーフローヨガ リラクスフローヨガ ヨガベーシック ミュージックフローヨガ はじめてのボルダリング 9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 藤田真弓 13:30 14:45 Rie 15:00 16:15 MICHI 16:30 17:45 MICHI 11:00 12:15 Kanji	2 ガーデンヨガ ヘルピックフローヨガ リリースピラティス パワーヨガ エイジレスピラティス 7:30 8:30 優里 9:00 10:15 Noriko 10:45 12:00 白石紋子 13:30 14:30 Kanako 15:00 16:15 カレン
CLIMBING								
OUTDOOR								
KIDS								
STUDIO	3 リフレッシュヨガ！代行！ パワーヨガ！代行！ ベーシックヨガ はじめてのアシュタンガヨガ リラクスヨガ 9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 マキ 13:00 14:15 Yoko 19:00 20:15 由紀子 20:30 21:30 由紀子	4 はじめてのヨガ やさしいピラティス 呼吸法とハタヨガ ヘルピック(骨盤)ヨガ アロマリラクソロジー 9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 Muni 20:30 21:30 Muni	5 ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ヘルピック(骨盤)ヨガ！時間変更！ ピラティス コンディショニングヨガ 9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	6 ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフローヨガ アロマヨガ ハタヨガベーシック はじめてのボルダリング ボルダリング中級クラス 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 優里 20:30 21:30 Yoshie 19:00 20:15 Kanji 20:30 21:30 Kanji	7 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 優里 20:30 21:30 Yoshie	8 やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクスフローヨガ ヨガベーシック ミュージックフローヨガ はじめてのボルダリング 9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 藤田真弓 13:30 14:45 Rie 15:00 16:15 MICHI 16:30 17:45 MICHI 11:00 12:15 Kanji	9 ガーデンヨガ ヘルピックフローヨガ リリースピラティス パワーヨガ エイジレスピラティス 7:30 8:30 優里 9:00 10:15 Noriko 10:45 12:00 白石紋子 13:30 14:30 Kanako 15:00 16:15 カレン	
CLIMBING								
OUTDOOR								
KIDS								
STUDIO	10 ASAヨガ イシュタヨガ ベーシックヨガ ヴィンヤサフロー リラクスヨガ 9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 13:00 14:15 Yoko 19:00 20:15 由紀子 20:30 21:30 由紀子	11 はじめてのヨガ やさしいピラティス 呼吸法とハタヨガ ヘルピック(骨盤)ヨガ アロマリラクソロジー 9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 Muni 20:30 21:30 Muni	12 ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ヘルピック(骨盤)ヨガ！時間変更！ ピラティス コンディショニングヨガ 9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	13 ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフローヨガ アロマヨガ ハタヨガベーシック はじめてのボルダリング 9:30 10:45 Tomi 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 優里 20:30 21:30 Yoshie	14 9:30 10:45 Tomi 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 優里 20:30 21:30 Yoshie	15 やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラクスフローヨガ ヨガベーシック ミュージックフローヨガ 9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 藤田真弓 13:30 14:45 Rie 15:00 16:15 MICHI 16:30 17:45 MICHI	16 ガーデンヨガ ヘルピックヨガ&ハンドトリートメント【ハッピーP】 リリースピラティス パワーヨガ エイジレスピラティス 7:30 8:30 優里 9:00 10:15 Noriko 10:45 12:00 白石紋子 13:30 14:30 Kanako 15:00 16:15 カレン	
CLIMBING								
OUTDOOR								
KIDS								
STUDIO	17 ASAヨガ イシュタヨガ ベーシックヨガ ヴィンヤサフロー リラクスヨガ 9:30 10:45 lori 11:00 12:15 lori 13:00 14:15 Yoko 19:00 20:15 由紀子 20:30 21:30 由紀子	18 はじめてのヨガ やさしいピラティス 呼吸法とハタヨガ ヘルピック(骨盤)ヨガ アロマリラクソロジー 9:30 10:45 マキ 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 Muni 20:30 21:30 Muni	19 ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ヘルピック(骨盤)ヨガ！時間変更！ ピラティス コンディショニングヨガ 9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	20 オープンハートヨガ【ハッピーP】 姿勢調整ピラティス デトックスフローヨガ ボディシェイプヨガ ハタヨガベーシック はじめてのボルダリング ボルダリング中級クラス 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 優里 20:30 21:30 Yoshie	21 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 優里 20:30 21:30 Yoshie	22 やさしいピラティス ハタフローヨガ リラクスフローヨガ ヨガベーシック ミュージックフローヨガ はじめてのボルダリング 9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 藤田真弓 13:30 14:45 Rie 15:00 16:15 MICHI 16:30 17:45 MICHI 11:00 12:15 Kanji	23 ガーデンヨガ ヘルピックフローヨガ リリースピラティス パワーヨガ エイジレスピラティス 7:30 8:30 優里 9:00 10:15 Noriko 10:45 12:00 白石紋子 13:30 14:30 Kanako 15:00 16:15 カレン	
CLIMBING								
OUTDOOR								
KIDS								
STUDIO	24 ASAヨガ イシュタヨガ 大人のゆったりヨガ ヴィンヤサフロー リラクスヨガ 9:00 10:15 lori 10:30 11:45 lori 13:00 14:15 Yoko 19:00 20:15 由紀子 20:30 21:30 由紀子	25 はじめてのヨガ やさしいピラティス 呼吸法とハタヨガ ヘルピック(骨盤)ヨガ アロマリラクソロジー 9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 白石紋子 13:00 14:15 Yoshie 19:00 20:15 Muni 20:30 21:30 Muni	26 ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ヘルピック(骨盤)ヨガ！時間変更！ ピラティス コンディショニングヨガ 9:30 10:45 Yoko 11:00 12:15 Kana 12:30 13:45 Kana 19:00 20:15 マキ 20:30 21:30 lori	27 ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス デトックスフローヨガ ボディシェイプヨガ ハタヨガベーシック はじめてのボルダリング 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 優里 20:30 21:30 Yoshie	28 9:30 10:45 AI 11:00 12:15 白石紋子 13:00 14:15 ナオ 19:00 20:15 優里 20:30 21:30 Yoshie	29 やさしいピラティス ハタフローヨガ リラクスフローヨガ ヨガベーシック ミュージックフローヨガ はじめてのボルダリング 9:00 10:15 マキ 10:30 11:45 藤田真弓 13:30 14:45 Rie 15:00 16:15 MICHI 16:30 17:45 MICHI	30 ガーデンヨガ ヘルピックヨガ！代行！ リリースピラティス パワーヨガ！代行！ エイジレスピラティス 7:30 8:30 優里 9:00 10:15 Tetsuo 10:45 12:00 白石紋子 13:30 14:30 マキ 15:00 16:15 カレン	
CLIMBING								
OUTDOOR								
KIDS								

**STUDIO EVENT PROGRAM**

6月3日(月)  
19:00-20:15  
担当：由紀子



《はじめてのアシュタンガヨガ~ハーフプライマリー編~》

アシュタンガヨガは太陽礼拝から始まり、立位のポーズ、座位のポーズ...といつも同じ順番でヨガのポーズ(アーサナ)を練習します。他のヨガのように様々なポーズをとりながら内観を深めるのとは違うアプローチで、毎回同じことをすることで、内観を深めていくヨガです。ポーズのポイントと軽減法を説明しながら進めていきますので、アシュタンガの経験のない方でも安心してご参加いただけます。

6月21日(金)  
9:30-10:45  
担当：AI

《オープンハートヨガ》

季節の変わり目、新しい環境の変化で、緩みたい身体は無意識に力んでいるかも。胸を開いて呼吸が深くなると心は落ち着きを取り戻し、前向きな感情を引き出します。心と身体を解放しhappyな1日を過ごしましょう。



《~究極の癒し~》

ヘルピックヨガ&ハンドトリートメント

※参加費用：おひとりさま500円  
参加費用にオイル代も含まれています。

ブランクやダウンドック苦手な方でも参加可能!!  
前半：簡単なヘルピックヨガ 後半：トリートメント  
ラベンダーのアロマオイルで、肘下から指先までをお互いにトリートメントしあいます。  
※セルフトリートメントをご希望の方は、セルフでも可能です。

6月16日(日)  
9:00-10:15  
担当：Noriko



- 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** →

