

	月 1			火 2			水 3			金 5			土 6			日 7		
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ベーシックヨガ ヴィンヤサフロー リラックスヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	lori lori Yoko 由紀子 由紀子	はじめてのヨガ やさしいピラティス ！代行！ 呼吸法とハタヨガ ！時間変更！代行！ ペルビック（骨盤）ヨガ アロマリラックスヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 13:30 14:45 19:00 20:15 20:30 21:30	マキ マキ Noriko Muni Muni	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ペルビック(骨盤)ヨガ ピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 12:30 13:45 19:00 20:15 20:30 21:30	Yoko Kana Kana マキ lori	ハタ&リラクゼーション ゆったりヨガ ！代行！ デトックスフローヨガ ハタヨガリラックス ！NEW！ ハタヨガオールレベル ！NEW！	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	AI AI ナオ Yoshie Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラックスフローヨガ 自力整体 ！NEW！	9:00 10:15 10:30 11:45 13:30 14:45 15:30 16:30	Coming soon 藤田真弓 Rie 佐藤隆	モーニングヨガ ！NEW！ ペルビックフローヨガ リリースピラティス ！代行！ パワーヨガ エイジレスピラティス	7:30 8:30 9:00 10:15 10:45 12:00 13:30 14:30 15:00 16:15	Tetsuo Noriko カレン Kanako 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&ラン	19:15 20:15	YUKI							ランニング～middle class～	宣言タイム走！	7:30 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） KIDSアスレチッククラブ②（KIDSヨガ）	17:00 18:00 17:00 18:00	Kanji Rina						
	8			9			10			12			13			14		
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ベーシックヨガ ヴィンヤサフロー リラックスヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	lori lori Yoko 由紀子 由紀子	はじめてのヨガ やさしいピラティス 呼吸法とハタヨガ ペルビック（骨盤）ヨガ アロマリラックスヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	マキ Coming soon Yoshie Muni Muni	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ペルビック(骨盤)ヨガ ！代行！ ピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 12:30 13:45 19:00 20:15 20:30 21:30	Yoko Kana Kana Reiko lori	ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス ！代行！ デトックスフローヨガ ハタヨガリラックス ！NEW！ ハタヨガオールレベル ！NEW！	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	AI カレン ナオ Yoshie Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラックスフローヨガ 自力整体 ！NEW！	9:00 10:15 10:30 11:45 13:30 14:45 15:30 16:30	マキ 藤田真弓 Rie 佐藤隆	モーニングヨガ ！NEW！ ペルビックフローヨガ ！代行！ リリースピラティス ！代行！ パワーヨガ エイジレスピラティス	7:30 8:30 9:00 10:15 10:45 12:00 13:30 14:30 15:00 16:15	Tetsuo Tetsuo カレン Kanako 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 ボルダリング中級クラス	19:00 20:15 20:30 21:30	Kanji Tairi	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	ランニング～beginner class～	19:15 20:15	YUKI				ノルディックウォーキング【ハッピーP】	8:30 9:45	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） KIDSアスレチッククラブ②（ボルダリング）	17:00 18:00 17:00 18:00	Rina Kanji						
	15			16			17			19			20			21		
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ベーシックヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15	lori lori Yoko	はじめてのヨガ やさしいピラティス ！代行！ 呼吸法とハタヨガ ペルビック（骨盤）ヨガ アロマリラックスヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	マキ マキ Yoshie Muni Muni	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ペルビック(骨盤)ヨガ ピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 12:30 13:45 19:00 20:15 20:30 21:30	Yoko Kana Kana マキ lori	ハタ&リラクゼーション 姿勢調整ピラティス ！代行！ デトックスフローヨガ ハタヨガリラックス ！NEW！ ハタヨガオールレベル ！NEW！	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	Coming soon カレン ナオ Yoshie Yoshie	やさしいピラティス エナジーフローヨガ リラックスフローヨガ 自力整体 ！NEW！	9:00 10:15 10:30 11:45 13:30 14:45 15:30 16:30	マキ 藤田真弓 Rie 佐藤隆	モーニングヨガ ！NEW！ ペルビックフローヨガ リリースピラティス ！代行！ パワーヨガ エイジレスピラティス	7:30 8:30 9:00 10:15 10:45 12:00 13:30 14:30 15:00 16:15	Tetsuo Noriko カレン Kanako 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	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&ラン	19:15 20:15	YUKI							ランニング～for beginners～基礎練習	7:30 8:45	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） KIDSアスレチッククラブ②（KIDSヨガ）	17:00 18:00 17:00 18:00	Kanji Rina						
	22			23			24			26			27			28		
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ ベーシックヨガ ヴィンヤサフロー リラックスヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	lori lori Yoko 由紀子 由紀子	はじめてのヨガ やさしいピラティス ！代行！ 呼吸法とハタヨガ ペルビック（骨盤）ヨガ アロマリラックスヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	マキ マキ Yoshie Muni Muni	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ペルビック(骨盤)ヨガ ピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 12:30 13:45 19:00 20:15 20:30 21:30	Yoko Kana Kana マキ lori	ハタ&リラクゼーション ゆったりヨガ ！代行！ デトックスフローヨガ ハタヨガリラックス ！NEW！ ハタヨガオールレベル ！NEW！	9:30 10:45 11:00 12:15 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	AI AI ナオ Yoshie Yoshie	やさしいピラティス ハタフローヨガ リラックスフローヨガ 自力整体 ！NEW！	9:00 10:15 10:30 11:45 13:30 14:45 15:30 16:30	マキ 藤田真弓 Rie 佐藤隆	モーニングヨガ ！NEW！ ペルビックフローヨガ リリースピラティス ！代行！ パワーヨガ エイジレスピラティス	7:30 8:30 9:00 10:15 10:45 12:00 13:30 14:30 15:00 16:15	Tetsuo Noriko カレン Kanako 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 ボルダリング中級クラス	19:00 20:15 20:30 21:30	Kanji Tairi	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	ランニング～beginner class～	19:15 20:15	YUKI									
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） KIDSアスレチッククラブ②（ボルダリング）	17:00 18:00 17:00 18:00	Rina Kanji						
	29			30			31											
STUDIO	ASAヨガ イシュタヨガ 大人のゆったりヨガ はじめてのアシュタンガヨガ ！NEW！ リラックスヨガ	9:00 10:15 10:30 11:45 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	lori lori Yoko 由紀子 由紀子	はじめてのヨガ やさしいピラティス ！代行！ 呼吸法とハタヨガ ペルビック（骨盤）ヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 10:30 11:45 13:00 14:15 19:00 20:15 20:30 21:30	マキ マキ Yoshie Muni Muni	ストレッチ&ヨガ ハタヨガベーシック ペルビック(骨盤)ヨガ ピラティス コンディショニングヨガ	9:30 10:45 11:00 12:15 12:30 13:45 19:00 20:15 20:30 21:30	Yoko Kana Kana マキ lori									
CLIMBING	はじめてのボルダリング	19:00 20:15	Kanji															
OUTDOOR				ランニング～advance class～	19:00 20:15	尾股由美	ウォーク&ラン	19:15 20:15	YUKI									
KIDS																		

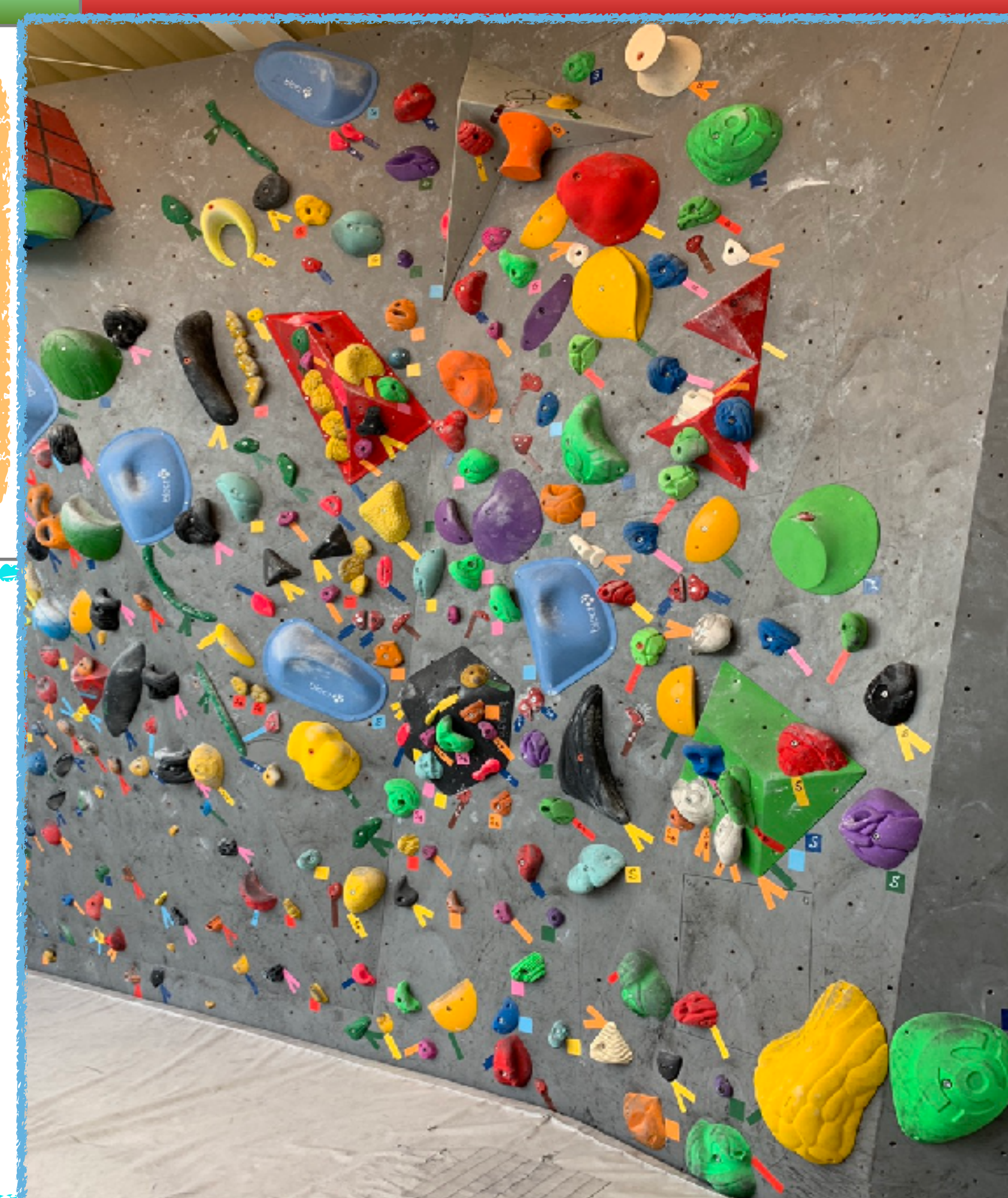
「7月のテーマ」 “Strong &Flexible”

これからが暑さの本番です。この時期は筋力をつけておくことで、猛暑に対応できる体を作りましょう。コアを鍛えて、しっかりストレッチをして筋肉をリラックスさせることで、夏バテしづらい体を！筋肉は、心を表すと言われています。強く、しなやかな筋肉で、ココロもカラダもしなやかで強く、夏を楽しみましょう！

Bouldering CHANGE

《7月のホールド替え情報！》

7月のホールド替えは右側垂壁です！
日程はまだ未定ですが、ホールド替え前日には夜19時から1日限定の課題も出現します！
1日限定課題は壁を広く使い
コンペのような課題に仕上がっているので
ぜひ皆さんチャレンジしましょう！



STUDIO EVENT PROGRAM

7月29日(月)
19:00-20:15
担当：由紀子



《はじめてのアシュタンガヨガ》

アシュタンガは太陽礼拝から始まり、立位のポーズ、座位のポーズ
いつも同じ順番でヨガのポーズ（アーサナ）を練習します。
このクラスでは、どんな方でもご参加いただけるよう
皆様の様子を見ながらレッスンを進めていきます。
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。

- 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
→

