

2024.12/23(Mon)~2024.12/27(Fri)

年末EVENT WEEK TIME SCHEDULE

VIRTUALプログラムとして途中入退場は自由です。

 ステップ台使用プログラムスタジオ(ステップ台使用)からご予約ください。

	12/23(Mon)				12/24(Tue)				12/25(Wed)				12/26(Thu)				12/27(Fri)			
	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00																				
8:00	7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE			7:30~8:15 LES MILLS RPM 下山 徳大	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	7:30~8:00 LES MILLS SHIBAM			7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE				7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗			
9:00	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 7:00~11:00		Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 CORE			Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 GRIT CARDIO			Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 7:00~11:00			Free Time 8:30~9:00			
10:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC		Free Time 9:05~9:35	Free Time 9:05~9:35	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT		メンテナンス ※使用不可	Free Time 9:05~9:35	8:50~9:20 CORE			Free Time 9:05~9:35	8:50~9:20 LES MILLS SHIBAM				Free Time 9:05~9:35			
11:00	9:30~10:00 CORE			Free Time 9:45~10:15	9:30~10:00 LES MILLS SHIBAM			Free Time 9:45~10:15	9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP			Free Time 9:40~10:10	9:30~10:00 CORE				Free Time 9:40~10:10			
12:00	10:30~11:10 adidas yoga40 飯嶋 ほづみ		10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:30~11:20 バレトン(30min) 久野 祐希奈	11:00~11:40 ホットヨガ40 西島 智美		10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	10:30~11:10 ヨガ40 西島 智美			11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ	10:30~11:10 ヨガ40 上田 さかえ				11:20~12:00 LES MILLS THE TRIP AYA			
13:00	11:30~12:15 リトモス45 大城 あいり	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:25~11:40 adidas GYM&RUN15	Free Time 11:30~12:00	11:45~12:30 CENTERGY 池島 なるみ	12:00~12:40 ホットヨガ40 西島 智美		Free Time 11:30~12:00	11:25~11:55 バレトン(30min) 久野 祐希奈	11:30~12:00 西島 智美			★11:30~12:15 POWER 飯嶋 拓斗	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:20~12:00 LES MILLS THE TRIP AYA			
14:00	12:30~13:15 ZUMBA SAKURA	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:15~12:55 THE TRIP 上野 翔平	12:50~13:20 UP MOVE 長谷川 × 貞沼		Free Time 12:05~12:35	12:10~12:40 CENTERGY 池島 なるみ	12:10~12:40 CENTERGY 池島 なるみ			12:05~12:35 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	12:35~13:05 fight 下山 × SECRET	12:30~13:10 年末太陽礼拝40 飯嶋 ほづみ			12:20~13:00 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀			
15:00	13:30~14:00 fight 石原 × 下山		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	13:15~13:55 THE TRIP 伴野 絵梨	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基		13:55~14:35 THE TRIP 池島 × 上野	14:05~14:50 fight 上野 翔平	14:00~14:40 温骨格リセット エクササイズ 石原 亜紀	14:05~14:50 fight 上野 翔平		13:55~14:35 LES MILLS THE TRIP 下山 × AYA	13:20~14:05 groove AYA × 長谷川	13:25~14:10 ホットバウ-ヨガ45 海野 沙織			13:20~14:00 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗			
16:00	★14:15~15:00 POWER 下山 × 中村	14:15~14:45 ホットヨガ30 伴野 絵梨		Free Time 14:20~14:50	14:45~15:25 キャンドル温アロマ ストレッチ40 久野 祐希奈		Free Time 15:20~15:50	15:05~15:35 SHIBAM	15:00~15:20 温ストレッチボール	15:05~15:35 SHIBAM		Free Time 15:00~15:30	14:20~15:05 CENTERGY 山本 × 海野	14:30~15:10 温アロマ ストレッチ40 岡部 未波	14:15~14:30 adidas GYM&RUN15		Free Time 14:25~14:55			
17:00	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT		Free Time 14:55~15:25	Free Time 15:30~16:00	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE		Free Time 15:55~16:25	15:45~16:15 GRIT CARDIO	15:40~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 16:10~16:40	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT				Free Time 15:35~16:05			
18:00	15:50~16:20 LES MILLS SHIBAM	Free Time 15:00~17:30		Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT		Free Time 16:30~17:00	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP			Free Time 16:10~16:40	16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP	Free Time 15:30~17:45			Free Time 16:10~16:40			
19:00	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE		Free Time 16:40~17:10	Free Time 17:00~17:30	17:00~17:30 GRIT CARDIO		Free Time 17:15~17:45	17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 17:15~17:45	16:50~17:20 CORE				Free Time 17:45~18:25			
20:00	17:10~17:40 CORE		17:45~18:25 THE TRIP 新美 × SECRET	18:00~18:30 ホットヨガ30 YURI			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	18:15~19:00 fight 下山 × SECRET	18:15~19:00 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽	18:15~19:00 fight 下山 × SECRET		17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ	17:40~18:10 LES MILLS SHIBAM	18:10~18:40 ホットヨガ30 酒井田 奈々			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 × SECRET			
21:00	18:10~18:40 LES MILLS WORKOUT adidas GYM&RUN30 貞沼 祐里奈	18:00~18:30 ホットヨガ30 YURI		★18:25~19:10 POWER 池島 なるみ	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA	18:25~19:10 adidas GYM&RUN15	18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP AYA × 石原	★19:15~20:00 POWER 下山 × 飯嶋	19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo	19:15~20:00 POWER 下山 × 飯嶋		18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ	18:35~19:05 ZUMBA SAKURA	19:00~19:40 美姿勢 ホットヨガ40 酒井田 奈々	18:40~18:55 adidas GYM&RUN15		18:45~19:15 LES MILLS Sprint 下山 × 上野			
22:00	★18:55~19:25 BLAST AYA	18:50~19:30 ホットヨガ40 YURI	18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基	19:20~20:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	19:20~20:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	20:35~21:20 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	19:40~20:25 LES MILLS RPM 池島 なるみ	★20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 X mas ホットヨガ40 tomo	★20:20~21:05 BLAST AYA		19:35~20:15 LES MILLS THE TRIP 新美 有基	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	19:10~19:30 HEAT HIT20			19:35~20:20 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大			
23:00	19:40~20:10 CENTERGY 川島 晴世	19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀	19:45~20:25 THE TRIP 伴野 絵梨	20:25~20:55 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ	20:25~20:55 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ	20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	★21:20~22:05 groove AYA	21:05~22:00 Free Time	★21:20~22:05 groove AYA		20:35~21:35 LES MILLS RPM 新美 × 池島 ※有料イベント	21:05~21:45 キャンドル温アロマ ストレッチ40 青山 乙葉	20:45~21:00 adidas GYM&RUN15			21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平			

休館日

年末年始休館 特別営業日のお知らせ

年末年始の休館ならびに年始特別営業日についてご案内いたします。

年末年始休館日
12月30日(月)~1月3日(金)
 年始は1月4日(土) 10:00~
 営業いたします。

短縮営業日
2024年12月29日(日)
10:00~19:00
 ※通常の営業時間より1時間の短縮営業となりますので
 お間違のないようお願いいたします。

本年もコクールネサンス名古屋をご愛顧いただき、
 ありがとうございます。
 2025年も皆様笑顔で健康に過ごせるよう、
 スタッフ一同サポートさせていただきますので、
 変わらぬご愛顧のほど、心よりお願い申し上げます。

コクールネサンス名古屋 スタッフ一同

~プログラム参加について~

- 全スタジオWEB予約制、場所指定となっております。
- ※参加プログラム開始5分前までに各スタジオへご入場ください。
- 【定員】スタジオ:40名 スタジオ(ステップ台使用):38名
ホット:20名 サイクル:18名 ファンクショナル:15名※予約不要
- 物などを置いての場所取りはご遠慮ください。
- 使用後のツールは備え付けの除菌シートで拭いてから返却ください。
- プログラム終了後のハイタッチはご遠慮ください。
- 体調不良、ケガの場合を除き、途中入退場は、ご遠慮ください。
- ※VIRTUAL(FREE TIME)プログラムは途中入退場可能です。

※変更・休講などの最新情報はホームページをご確認ください。※MOSSA全プログラムは5年以内リリースでお送りいたします。