


2025年 2月 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。
 Coquil RENAISSANCE

	Monday				Tuesday				Wednesday				Thursday				Friday				Saturday				Sunday							
	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	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 BODYBALANCE			7:30~8:15 THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			7:30~8:00 DANCE				7:30~8:00 DANCE				7:30~8:00 BODYBALANCE				7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗											
9:00		Free Time 7:00~11:00		Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 CORE							8:10~8:40 GRIT CARDIO				8:10~8:40 BODYCOMBAT				Free Time 8:30~9:00												
10:00					8:50~9:20 BODYCOMBAT							8:50~9:20 CORE				8:50~9:20 DANCE				Free Time 9:05~9:35												
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:50~11:20 パレトン(30min) 久野 祐希奈			10:30~11:10 ヨガ40 西島 智美					10:30~11:10 ヨガ40 西島 智美				10:30~11:10 ヨガ40 上田 さかえ				10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:00 DANCE	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI									
12:00	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		Free Time 11:30~12:00	11:45~12:30 CENTERGY 池島 なるみ			11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈				11:30~12:00 Free Time				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 THE TRIP AYA	11:25~11:55 fight 飯嶋 拓斗	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI									
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:50~13:20 JYUJUI 長谷川 美羽			12:10~12:40 ホットヨガ40 西島 智美				12:05~12:35 Free Time				12:35~13:05 fight AYA	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ				12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀	12:10~12:55 ZUMBA SAKURA	12:10~12:40 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~12:40 adidas GYM&RUN15	12:25~13:05 THE TRIP 新美 有基							
14:00	13:30~14:00 fight 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	13:15~13:55 THE TRIP 伴野 絵梨								13:00~13:45 POWER 池島 なるみ				13:20~14:05 JYUJUI AYA	13:25~14:10 ホットワーク45 海野 沙織				13:20~14:00 THE TRIP 飯嶋 拓斗	13:15~14:00 JYUJUI SAKURA										
15:00	14:15~15:00 POWER 石原 亜紀	14:15~14:55 ホットヨガ40 伴野 絵梨		Free Time 14:20~14:50				13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ				14:05~14:50 fight 上野 翔平				14:20~15:05 CENTERGY 山本 佳代子	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 海野 沙織				14:25~14:55 Free Time	14:15~15:00 fight 石原 亜紀	14:10~14:50 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海									
16:00		Free Time 15:00~17:30		Free Time 14:55~15:25	15:00~15:30 CORE			14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 久野 祐希奈				15:05~15:35 DANCE				15:20~15:50 BODYCOMBAT				15:00~15:30 Free Time	15:15~15:45 adidas GYM&RUN30	15:20~16:05 ホットワーク45 横山 理恵子	15:25~15:55 sprint 上野 翔平									
17:00	15:50~16:20 DANCE			Free Time 15:30~16:00	15:40~16:10 BODYBALANCE			15:20~15:50 Free Time				15:45~16:15 GRIT CARDIO				16:05~16:35 BODYPUMP				15:35~16:05 Free Time	16:00~16:30 JYUJUI 具沼 祐里奈	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ										
18:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 BODYCOMBAT			16:30~17:00 Free Time				16:30~17:00 BODYPUMP				16:50~17:20 CORE				16:10~16:40 Free Time	16:45~17:30 POWER 石原 亜紀	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ										
19:00	17:10~17:40 CORE			Free Time 16:40~17:10	17:00~17:30 GRIT CARDIO			17:45~18:25 THE TRIP 飯嶋 拓斗				17:15~17:45 BODYCOMBAT				17:40~18:10 DANCE				17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大	17:10~17:55 fight 上野 翔平	17:30~18:10 温アロマ ストレッチ40 岡部 未渡										
20:00	18:10~18:40 JYUJUI 具沼 祐里奈	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI			18:25~19:10 POWER 池島 なるみ			18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA				18:15~19:00 fight AYA				18:30~18:45 adidas GYM&RUN15				18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々	18:05~18:30 Free Time	18:45~19:15 sprint 下山 徳大										
21:00	18:55~19:25 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 THE TRIP 新美 有基	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子			18:40~19:20 THE TRIP AYA				19:15~20:00 POWER 飯嶋 拓斗				19:00~19:40 ホットヨガ40 酒井田 奈々				19:20~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:35~20:15 THE TRIP 新美 有基	19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大										
22:00	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			20:25~20:45 温ストレッチポール			19:40~20:25 THE TRIP 池島 なるみ				20:20~21:05 BLAST AYA				20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々				20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	20:35~21:20 THE TRIP 新美 有基	20:40~21:20 THE TRIP 山本 佳代子										
23:00	20:25~21:10 fight 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨		20:45~21:25 THE TRIP 具沼 祐里奈	21:35~22:05 fight 石原 亜紀			20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子				21:20~22:05 JYUJUI 具沼 祐里奈				21:05~22:00 Free Time				21:05~22:00 Free Time	21:20~22:05 fight 石原 亜紀	21:40~22:20 THE TRIP 中村 大介										

~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。