

2025.05.04(SUN)

【みどりの日】プログラムスケジュール

Time	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	11:00-11:30 fight 石原 亜紀	10:20-11:00 ホットヨガ40 YURI		10:20-11:20 LES MILLS RPM 新美 有基 TEC15&RPM45
12	11:55-12:40 ZUMBA SAKURA	11:15-11:55 ホットヨガ40 YURI		11:50-12:30 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
13	13:00-14:00 M GROUP groove SAKURA × 長谷川 美羽	12:10-12:50 ホット肩こり解消ヨガ40 yukapiss	12:25-12:40 adidas GYM&RUN15	12:45-13:25 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
14	14:15-15:00 M CENTERGY 横山 理恵子	13:00-13:40 フローヨガ40 伴野 絵梨	13:00-13:20 HEAT-HIIT20	13:45-14:25 LES MILLS THE TRIP 中村 大介
15	15:15-15:45 adidas GYM&RUN30 中村 大介 × 山本 舞	14:00-14:40 温アロマヒーリングヨガ40 赤坂 拓海		14:45-15:25 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
16	16:05-17:05 M GROUP POWER 中村 大介 × 飯嶋 拓斗	15:20-16:05 チャレンジホットパワーヨガ45 横山 理恵子		15:45-16:25 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
17	17:25-18:10 fight 上野 翔平 × 飯嶋 拓斗	16:25-17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:45-17:15 FREE TIME
18		17:30-18:10 キャンドル温アロマストレッチ40 岡部 未波		17:20-17:50 FREE TIME
19				
20				

いつもコケールルネサンス名古屋をご利用いただき誠にありがとうございます。
皆様を支えられ、2025年5月1日で8周年を迎えます。
日頃の感謝を込めて、普段受講できないマスタークラスなど
様々なイベントをご用意いたしました。
そして全てのイベントプログラムを **無料** でご提供させていただきます。
皆様のご参加を心からお待ちしております!!

※レッスン内容、担当インストラクターは急遽変更になる場合がございます。
※スタジオプログラムはWEBからご予約ください。



施設情報	名古屋市中村区名駅一丁目1-3 JRゲートタワー13・14F TEL.052-589-2919	営業時間	10:00~20:00
		受付時間	10:00~18:00