

2025.05.06(TUE)

【振替休日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-10:30 FREE TIME		
11	10:30-11:15  池島 なるみ	11:00-11:40 ホットヨガ40 西脇 智美		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
12	11:30-12:30  池島 なるみ	12:00-12:40 ホットヨガ40 西脇 智美		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP AYA × 貝沼 祐里奈
13	12:45-13:30  AYA × 上野 翔平	13:00-13:40 キャンドル温アロマストレッチ40 久野 祐希奈	13:00-13:20 HEAT-HIIT20	12:30-13:00 FREE TIME
14	13:45-14:45  TOMOKI SAKURA TAKUMI	14:00-14:20 温ストレッチボール20		13:10-13:50 LES MILLS THE TRIP RELEASE ⇒ MIX 1.0 池島 なるみ
15	15:05-15:50  AYA × 長谷川 美羽	14:30-15:00 FREE TIME		14:05-14:45 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ
16	16:10-16:55  AYA	15:20-16:00 ヴァンヤサリラックスヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:05-16:05 LES MILLS RPM 池島 なるみ
17	17:20-18:20 adidas yoga60 飯嶋 ほづみ	16:15-16:55 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:25-17:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
18		17:20-18:20 ホットヨガ60 YURI		17:25-18:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
19				
20				



いつもコケ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。