

2025.05.03(SAT)

【憲法記念日】プログラムスケジュール

時間	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:30-11:15 CENTERGY 池島 なるみ	10:00-11:00 FREE TIME		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:35-12:20 POWER 池島 なるみ	11:25-12:05 ホットヨガ40 伴野 絵梨	11:30-11:45 adidas GYM&RUN15	11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP AYA
13	12:40-13:10 groove AYA	12:30-12:50 温ストレッチポール20		12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
14	13:30-14:00 BLAST AYA	13:10-13:50 温骨格リセットエクササイズ 石原 亜紀		13:25-14:05 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ
15	14:15-15:00 fight 石原 亜紀	14:15-14:55 温ボディメイクヨガ40 赤坂 拓海		14:20-15:20 LES MILLS RPM 池島 なるみ
16	15:20-16:05 ZUMBA 赤坂 拓海	15:15-16:00 ホットパワーヨガ45 海野 沙織		15:35~16:15 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
17	16:20-17:20 POWER 山田 幸浩 × 石原 亜紀	16:20-17:00 温アロマヒーリングヨガ40 海野 沙織		16:30-17:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:40-18:40 CENTERGY 海野 沙織 × 山本 佳代子	17:15-18:15 体幹バランスUPヨガ60 飯嶋 ほづみ		17:25-17:55 FREE TIME 18:00-18:30 FREE TIME
19				
20				

いつもコクー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
受付時間

10:00~20:00
10:00~18:00