

2025.5.5(MON)

【こどもの日】プログラムスケジュール

時間	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:30-11:30 骨格リセットエクササイズ60 酒井田 奈々 × 石原 亜紀	10:40-11:25 チャレンジホットパワーヨガ45 横山 理恵子		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨
12	11:50-12:35 CENTERGY 横山 理恵子	11:50-12:35 ホットヨガリンパ45 酒井田 奈々		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨
13	12:50-13:35 ZUMBA 赤坂 拓海	12:50-13:35 温バランスコーディネーション45 酒井田 奈々		12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
14	13:55~14:40 POWER 石原 亜紀	13:55-14:35 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		13:25-14:05 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
15	15:05-16:05 fight AYA × 石原 亜紀	14:50-15:30 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:15-15:30 adidas GYM&RUN15	14:25-14:55 Les Mills sprint 上野 翔平
16		15:40-16:10 FREE TIME		15:15-15:55 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
17	16:20-17:05 groove SAKURA	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:15-16:55 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
18	17:20-18:05 CENTERGY 山本 佳代子	17:30-18:30 緩めほぐしちよつと鍛える Relax with a stretch pole60 YURI		
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

10:00~20:00

受付時間

10:00~18:00