12 | Event Week Time Schedule







																						RENAISSÂNCE				
	12/22(Mon)				12/23(Tue)				12/24(Wed)			12/25(Thu)	12/26(Fri)				12/27(Sat)					12/28(Sun)				
												IL/ LS(IIId)	Studio HOTStudio											dio Functional Cycle		
7:00	Studio	HOIStudio	Functional	Cycle	Studio	HOIStudio	Functional	Cycle	Studio	HOIStudio	Functional	Cycle		Studio	HOIStudio	Functional	Cycle	7:00	Studio	HOIStudio	Functional	Cycle	Studio	HOIStudio	Functional	Cycle
		7:25~8:10			7:30~8:00	7:30~8:10		7:30~8:10	7:30~8:00	7:25~8:10		7:30~8:10		7:30~8:00			7:30~8:10									
0.00	O BODYBALANCE	Essential Pilates 45		7:30~8:15 LesMills RPM	Ø BÖDYCOMBAT	ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 LESMILS THE TRIP	DANCE	Essential Pilates 45		THE TRIP		O BODYBALANCE			7:30~8:10 THE TRIP	0.00								
8:00		赤坂 拓海		下山 徳大		関係 はつか		山本 佳代子		久野 祐希奈		上野翔平					飯嶋 拓斗	8:00								
	8:10~8:40 DESMILLS BODYCOMBAT				8:10~8:40 OCORE				8:10~8:40 O'GRIT CARDIO					8:10~8:40 © BODYCOMBAT	Free Time											
				Free Time								Free Time		<u> </u>	7:00~10:00		Free Time 8:30~9:00									
9:00	8:50~9:20			8:30~9:00	8:50~9:20				8:50~9:20			8:30~9:00		8:50~9:20			8.30~9.00	9:00								
	OGRIT ATHLETIC			Free Time	O BODYCOMBAT			メンテナンス ※使用不可	OCORE			Free Time		• DANCE			Free Time 9:05~9:35									
	9:30~10:00	Free Time		9:05~9:35	9:30~10:00	Free Time 8:30~10:30				Free Time 8:30~10:30		9:05~9:35		9:30~10:00			9:05~9:35									
10:00	©CÖRE	8:30~11:00			DANCE			Free Time	9:35~10:05 ⊘ BÖDYPUMP			Free Time		0 CORE			Free Time 9:40~10:10	10:00								
10.00								9:45~10:15				9:40~10:10					9:40~10:10	10.00								
																	Free Time			Free Time			10:20~11:05	10:20~11:00		
	10:30~11:10 ヨガ40			10:30~11:10 LESMILLS THE TRIP	10:40~11:25			10:30~11:10 LESMILLS THE TRIP	10:30~11:10 ヨガ40					10:30~11:10 ヨガ40	10:30~11:10 ホットヨガ40		10:15~10:45		10:30~11:15	10:00~11:00		10:30~11:10 LESMILS THE TRIP	Essential Pilates 45	ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 LESMELS THE TRIP
11:00	飯嶋 ほづみ			下山徳大	Essential Pilates45			石原 亜紀	飯嶋 ほづみ			44.00 44.40		飯嶋 ほづみ	MIKA			11:00	CENTERGY 蒲 水輝			石原 亜紀	貝沼 祐里奈			上野 翔平
İ					久野 祐希奈	11:00~11:45 ホットパワーヨガ45						11:00~11:40 Lesmille THE TRIP				1								11:15~11:55	11:20~11:40	
	11:30~12:15	11:30~12:10		Free Time		海野 沙織		Free Time	11:25~11:55 パレトン(30min)	11:20~12:05		上野 翔平		★ 11:25~12:10	11:25~12:05		11:20~12:00 LESMILS THE TRIP			11:25~12:05	11:30~11:45 adidas GYM&RUN15	11:30~12:10	11:25~11:55 fight 飯嶋 拓斗	ホットヨガ40 YURI	HEAT HIIT20	11:30~12:15
12:00	リトモス45 大城 あいり	ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:45~12:00 HEAT HIIT15	11:30~12:00	11:45~12:30			11:30~12:00	久野 祐希奈	ホットヨガリンバ45 赤坂 拓海				FOWER 飯嶋 拓斗	ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		AYA	12:00	11:35~12:20	ホットヨガ40 伴野 絵梨		11:30~12:10 THE TRIP AYA	飯嶋拓斗	10111		Lesmills RPM 神田 菜月
12.00	入城 めいり				CENTERGY 石原 亜紀	12:00~12:40 ホットボディメイク		Free Time				12:05~12:50						12.00	fight 石原 亜紀		12:00~12:15	AIA				神田 米万
				12:15~12:55 THE TRIP	100	3ガ40 海野 沙織		12:05~12:35	★ 12:15~13:00	12:20~13:00 温骨格リセット		LESMILLS RPM 下山 徳大		12:30~13:00	12:20~13:00		12:20~13:00			12:30~12:50	HEAT-HIIT15		12:10~12:55	12:10~12:50 股関節集中ヨガ40	12:25~12:40 adidas GYM&RUN15	
	12:30~13:15 3 2VMBA	12:30~13:10 ホットヨガ40		上野 翔平		11923 1244			M Fowen 富田 歩	エクササイズ40 赤坂 拓海		гш ほ人		fight AYA	ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		THE TRIP 石原 亜紀		12:40~13:10 M groove	温ストレッチボール		12:30~13:10 LESMILES THE TRIP	赤坂 拓海	yukapiss	adidas GYM&HUNIS	12:35~13:05
13:00	赤坂 拓海	飯嶋 ほづみ			12:50~13:20 groove			12:50~13:30 THE TRIP		小収 扣海				AIA		1		13:00	AYA			飯嶋 拓斗			\vdash	LESMILLS RPM 神田 菜月
				13:15~13:55	長谷川 美羽			THE TRIP 上野 翔平	13:20~13:50	13:20~14:00		13:10~13:50 LesMLLS THE TRIP								13:10~13:50 温骨格リセット			10.15 11.00			
	13:30~14:00		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	THE TRIP 伴野 絵梨		Free Time 12:45~14:30			CENTERGY 横山 理恵子	13.20~14.00 温アロマ ヒーリングヨガ40		THE TRIP 下山 徳大		13:20~14:05 groove	13:25~14:10		13:20~14:00 LESMILS THE TRIP		★ 13:30~14:00	エクササイズ40		13:25~14:05 THE TRIP	13:15~14:00 groove			13:25~14:05 THE TRIP
14:00	fight 石原 亜紀			计卸 極米	13:45~14:30	12.10 11.00		13:50~14:30		赤坂 拓海				AYA	ホットヨガリンバ45 赤坂 拓海		飯嶋 拓斗	14:00	BLAST AYA	石原 亜紀		山本 佳代子	貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00		飯嶋 拓斗
11.00					② ZVMBA 牧野 智基			THE TRIP	14:05~14:50			14:10~14:50			 -	14:15-:14:20	-	11.00		14:10~14:50				13:00~15:00		
	14:15~15:00	14:15~14:55 ホットヨガ40		Free Time				上野 翔平	M fight	14:15~15:00 チャレンジ		THE TRIP		14:20~15:05	14:30~15:10	14:15~14:30 adidas GYM&RUN15	Free Time		★ 14:20~15:05	温ボディメイク ヨガ40		14:25~15:05	14:15~15:00			14:25~15:05
	Fowen 石原 亜紀	伴野 絵梨		14:20~14:50		14:45~15:25			上野翔平	パワーヨガ45 横山 理恵子		下山 徳大		CENTERGY 山本 佳代子	温アロマ ヒーリングヨガ40		14:25~14:55		TOWER 石原 亜紀	赤坂 拓海		14:25~15:05 THE TRIP	横山 理恵子			THE TRIP
15:00				Free Time	15:00~15:30	温アロマ ストレッチ40						Free Time		<u>π</u> φ ΕΙ(1	赤坂 拓海		Free Time	15:00				山本 佳代子				上野翔平
	15:10~15:40			14:55~15:25	OCORE	久野 祐希奈			15:05~15:35 • DANCE	15:15~15:35 温ストレッチボール		15:00~15:30		15:20~15:50			15:00~15:30			15:10~15:50			15:15~15:45 【暗服WORKOUT】			
-	⊘ BODYCOMBAT			Free Time	15:10 10:10			Free Time 15:20~15:50		温入「レクノホール		Free Time		O BODYCOMBAT			Free Time		15:20~16:05 groove	ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:25~16:10 LESMILLS	adidasGYM&RUN30 山本舜×尾内大和	15:20~16:05 チャレンジ		15:25~15:55 Sprint
16:00	15:50~16:20			15:30~16:00	15:40~16:10 O BODYBALANCE				15:45~16:15 OGRIT CARDIO			15:35~16:05					15:35~16:05	16:00				LesMills RPM 新美有基		パワーヨガ45 横山 理恵子		上野翔平
	DANCE	Free Time 15:00~17:30		Free Time				Free Time 15:55~16:25	O GRIT CARDIO	Free Time		Free Time		16:05~16:35 BODYPUMP			Free Time			16:05~16:45			★ 16:05~16:50			
	16:30~17:00	10.00		16:05~16:35	16:20~16:50 • BODYCOMBAT			Free Time	16:30~17:00	15:50~17:00		16:10~16:40		ВОВОРУРИМР	Free Time		16:10~16:40		16:25~16:55	ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30~17:10	fower 飯嶋 拓斗	16:25~17:05		16:20~17:00 LESMILLS THE TRIP
47.00	O BODYBALANCE			Free Time	OBODYCOMBAT	Free Time		16:30~17:00	Ø BÖDYPUMP						15:30~17:45			47.00	飯嶋拓斗			THE TRIP		ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		THE TRIP 貝沼 祐里奈
17:00				16:40~17:10	17:00~17:30	16:00~17:50								16:50~17:20 OCORE			メンテナンス ※使用不可	17:00				新美 有基				
	17:10~17:40 OCORE				O GRIT CARDIO				17:15~17:45	メンテナンス									17:15~18:00				17:10~17:55			Free Time
	OGGRE								⊙ BODYCOMBAT	※使用不可				17.10.10.10					CENTERGY 山本 佳代子	Free Time		Free Time 17:25~17:55	fight 上野 翔平	17:30~18:00 温ストレッチボール30		17:15~17:45
18:00				17:45~18:25 LESMILLS THE TRIP				17:45~18:25 THE TRIP				17:45~18:25 THE TRIP		17:40~18:10			17:45~18:25 LESMILLS THE TRIP	18:00		17:00~18:30				トレーナー	\vdash	Free Time
-		18:00~18:40 ホットヨガ40		新美 有基			1	上野 翔平		18:10~18:40		山本 佳代子				1	下山 徳大		18:15~19:00			Free Time 18:00~18:30				17:50~18:20
	18:15~19:00 CENTERGY	YURI			★ 18:25~19:10	18:15~18:55 ホットヨガ40			18:15~19:00 Fight	温ストレッチボール30 杉浦 愛子	18:30-18:45 adidas GYM&RUN15				18:15~18:55 ホットヨガ40				Essential Pilates 45							
19:00	石原 亜紀			18:45~19:30	TOWER 石原 亜紀	MIKA	18:45-19:00 adidas GYM&RUN15	18:40~19:20 LessMLLs THE TRIP	AYA		adidas d'Individi	18:40~19:20 THE TRIP		18:35~19:05 ③ 2WMB A	酒井田 奈々	18:40-18:55 adidas GYM&RUN15	18:45~19:15	10.00	山本 佳代子							
19.00		18:55~19:35 ホットヨガ40		LesMills RPM	IIIX III			THE TRIP AYA				THE TRIP 貝沼 祐里奈		赤坂 拓海			Sprint 下山 徳大	19:00								
	★ 19:15~20:00	YURI		新美 有基		19:20~20:00			★ 19:15~20:00	19:10~19:50 ホットヨガ40				19:20~20:05	19:10~19:50 ホットヨガ40	19:25~19:40 HEAT-HIIT15										
20:00	BLAST AYA		19:45~20:00		19:30~20:15	ホットヨガ40 MIKA		19:40~20:10	M FOWER 飯嶋 拓斗	tomo		19:35~20:15		リトモス45	酒井田 奈々	HEAT-HIIT15	19:30~20:15									
		19:50~20:30 温骨格リセット	19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	19:45~20:25 THE TRIP	CENTERGY 山本 佳代子			Sprint 上野 翔平				THE TRIP 新美 有基		大城 あいり		\vdash	Lesmills APM 下山 徳大	20:00	★ Event Week のご案内 ★							
		エクササイズ40 石原 亜紀		伴野 絵梨		00:15 : 00:55	1		.	20:10~20:50					20:05~20:45 温骨格リセット							it wo				
	20:25~21:10 fight 上野 翔平					20:15~20:55 ホットヨガ40 MIKA	20:35~20:50		20:20~21:05	X .				20:20~21:05	エクササイズ40 酒井田 奈々		20:35~21:15		本年もコクールルネサンス名古屋をご愛顧いただき、ありがとうございました。							
21:00		20:45~21:15		20:45~21:25		IVIINA	adidas GYM&RUN15	20:45~21:25	AYA			20:35~21:20 LesMills RPM		石原 亜紀		20:45~21:00 adidas GYM&RUN15	THE TRIP	21:00								
		ホットヨガ30 伴野 絵梨		THE TRIP 貝沼 祐里奈	AYA	メンテナンス		LESMILS THE TRIP 山本 佳代子				新美 有基			21:00~21:45 Essential		上野 翔平	21.00	変わら	ぬご愛顧のに	ほど、心よりは	お願い申し上	げます。			
						※使用不可			21:25~21:55	Free Time				★ 21:20~22:05	Pilates 45 酒井田 奈々							は、皆様に楽		けるようにプ	ログラム内容	を
	21:30~22:10 ヨガ40			21:40~22:20	21:35~22:05 fight	21:40~22:25	1	Free Time	貝沼 祐里奈	21:00~22:00		21:35~22:15		71.20 ≈ 22.05	周升田 宗々	-	21:30~22:10 LesMLLS THE TRIP		変更し	て特別スケシ	ジュールでおん	届けいたします	5 .		国数5360	
22:00	伴野 絵梨			LesMiles THE TRIP 貝沼 祐里奈	飯嶋 拓斗	Essential Pilates 45		21:40~22:10				THE TRIP AYA		1 ш 15.А			上野 翔平	22:00	【特別プロ]グラムスケジュ ・	ールの見方】					ž.
				元山 和王示		AYA]					\vdash								MOSSA5	年以内リリース値	吏用	SPECIAL Z	ZUMBA		*
																				SPECIAL	VOGA		JOINT LES	SSON	同级块	1
																				SPECIAL	IUGA		JOINI LES	22014		. 17.