

12月Event Week Time Schedule

VIRTUALプログラム
▶として途中入退場は
自由です。

★ ステップ台使用プログラム
スタジオ（ステップ台使用）
からご予約ください。



		12/22(Mon)				12/23(Tue)				12/24(Wed)				12/25(Thu)	12/26(Fri)						12/27(Sat)				12/28(Sun)			
		Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle		Studio	HOTStudio	Functional	Cycle			Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00																												
8:00		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:15 LES MILLS RPM 下山 徳大	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 THE TRIP 山本 佳代子	7:30~8:00 LES MILLS DANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 久野 祐希奈		7:30~8:10 THE TRIP 上野 翔平		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE	7:00~10:00					7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗							
		8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 LES MILLS CORE				8:10~8:40 LES MILLS GRIT CARDIO			Free Time 8:30~9:00									Free Time 8:30~9:00						
9:00		8:50~9:20 LES MILLS GRIT ATHLETIC			Free Time 9:05~9:35	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT			メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 LES MILLS CORE			Free Time 9:05~9:35		8:50~9:20 LES MILLS DANCE					Free Time 9:05~9:35								
10:00		9:30~10:00 LES MILLS CORE	Free Time 8:30~11:00			9:30~10:00 LES MILLS DANCE				Free Time 9:45~10:15		9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP		Free Time 9:40~10:10		9:30~10:00 LES MILLS CORE					Free Time 9:40~10:10							
		10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大					10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀		10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ				10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA				10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀			10:20~11:05 Essential Pilates 45 貝沼 祐里奈	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	
11:00						10:40~11:25 Essential Pilates45 久野 祐希奈	11:00~11:45 ホットパワーヨガ45 海野 沙織				11:25~11:55 バレット(30min) 久野 祐希奈	11:20~12:05 ホットヨガリッパ45 赤坂 拓海		11:00~11:40 THE TRIP 上野 翔平									11:25~11:55 LES MILLS fight 飯嶋 拓斗	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT HIIT20		11:30~12:15 LES MILLS RPM 神田 菜月	
12:00		11:30~12:15 リトモス45 大城 あいり	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:45~12:00 HEAT HIIT15	Free Time 11:30~12:00	11:45~12:30 LES MILLS CENTERGY 石原 亜紀	12:00~12:40 ホットボディメイク ヨガ40 海野 沙織		Free Time 11:30~12:00						11:25~12:10 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ				11:30~12:10 LES MILLS THE TRIP AYA								
13:00		12:30~13:15 LES MILLS ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:15~12:55 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	12:50~13:20 LES MILLS groove 長谷川 美羽			Free Time 12:05~12:35	★ 12:15~13:00 LES MILLS POWER 富田 歩	12:20~13:00 温骨格リセット エクササイズ40 赤坂 拓海		12:05~12:50 LES MILLS SPIN 下山 徳大		12:30~13:00 LES MILLS fight AYA	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ				12:20~13:00 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀								
		13:30~14:00 LES MILLS fight 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15			Free Time 12:45~14:30				13:20~13:50 LES MILLS CENTERGY 横山 理恵子	13:20~14:00 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海		13:10~13:50 THE TRIP 下山 徳大		13:20~14:05 LES MILLS groove AYA	13:25~14:10 ホットヨガリッパ45 赤坂 拓海				13:20~14:00 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗							
14:00						13:45~14:30 LES MILLS ZUMBA 牧野 智基			13:50~14:30 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平		14:05~14:50 LES MILLS fight 上野 翔平	14:15~15:00 チャレンジ パワーヨガ45 横山 理恵子		14:10~14:50 THE TRIP 下山 徳大				14:15~14:30 adidas GYM&RUN15	Free Time 14:25~14:55									
15:00		★ 14:15~15:00 LES MILLS POWER 石原 亜紀	14:15~14:55 ホットヨガ40 伴野 絵梨		Free Time 14:20~14:50		14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 久野 祐希奈		Free Time 15:20~15:50		15:05~15:35 LES MILLS DANCE	15:15~15:35 温ストレッチボール		Free Time 15:00~15:30		14:20~15:05 LES MILLS CENTERGY 山本 佳代子	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海			Free Time 14:25~14:55								
16:00		15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 15:30~16:00	15:00~15:30 LES MILLS CORE			Free Time					Free Time 15:35~16:05		15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT				Free Time 15:00~15:30								
		15:50~16:20 LES MILLS DANCE	Free Time 15:00~17:30		Free Time 16:05~16:35	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE			Free Time 15:55~16:25		15:45~16:15 LES MILLS GRIT CARDIO			Free Time 16:10~16:40						Free Time 15:35~16:05								
17:00		16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE			Free Time 16:40~17:10	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 16:00~17:50		Free Time 16:30~17:00		16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP				16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP	Free Time 15:30~17:45				Free Time 16:10~16:40								
		17:10~17:40 LES MILLS CORE				17:00~17:30 LES MILLS GRIT CARDIO				17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可									メンテナンス ※使用不可								
18:00					17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 新美 有基				17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平				17:45~18:25 THE TRIP 山本 佳代子		17:40~18:10 LES MILLS DANCE					17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大								
19:00		18:15~19:00 LES MILLS CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI			★ 18:25~19:10 LES MILLS POWER 石原 亜紀	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA	18:45~19:00 adidas GYM&RUN15	18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP AYA	18:15~19:00 LES MILLS fight AYA	18:10~18:40 温ストレッチボール30 杉浦 愛子	18:30~18:45 adidas GYM&RUN15		18:40~19:20 THE TRIP 貝沼 祐里奈	18:35~19:05 LES MILLS ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々			18:40~18:55 adidas GYM&RUN15	18:45~19:15 LES MILLS sprint 下山 徳大								
		★ 19:15~20:00 LES MILLS BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI							★ 19:15~20:00 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo			19:35~20:15 LES MILLS THE TRIP 新美 有基		19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々	19:25~19:40 HEAT-HIIT15		19:30~20:15 LES MILLS RPM 下山 徳大								
20:00			19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	19:45~20:25 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨	19:30~20:15 LES MILLS CENTERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA		19:40~20:10 LES MILLS sprint 上野 翔平																				
21:00		20:25~21:10 LES MILLS fight 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ30 伴野 絵梨		20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	20:35~21:20 LES MILLS groove AYA	メンテナンス ※使用不可	20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子		★ 20:20~21:05 LES MILLS BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		20:35~21:20 LES MILLS RPM 新美 有基							20:35~21:15 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平								
											21:25~21:55 LES MILLS groove 貝沼 祐里奈	Free Time 21:00~22:00		21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP AYA		★ 21:20~22:05 LES MILLS POWER 下山 徳大	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々				21:30~22:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平							
22:00		21:30~22:10 ヨガ40 伴野 絵梨			21:40~22:20 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 LES MILLS fight 飯嶋 拓斗	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA		Free Time 21:40~22:10																			
23:00																												

★ Event Week のご案内 ★

本年もコクー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。

2026年も皆様笑顔で健康に過ごせるよう、スタッフ一同サポートさせていただきますので、変わらぬご愛顧のほど、心よりお願い申し上げます。

12/22(月)～12/28(日)は、皆様に楽しんでいただけるようにプログラム内容を変更して特別スケジュールでお届けいたします。

【特別プログラムスケジュールの見方】

MOSSA5年以内リリース使用

SPECIAL ZUMBA

SPECIAL YOGA

JOINT LESSON

※変更・休講などの最新情報はホームページをご確認ください。

★ Event Week のご案内 ★

本年もコーク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。
2026年も皆様笑顔で健康に過ごせるよう、スタッフ一同サポートさせていただきますので、
変わらぬご愛顧のほど、心よりお願い申し上げます。
12/22(月)~12/28(日)は、皆様に楽しんでいただけるようにプログラム内容を変更して特別スケジュールでお届けいたします。

【特別プログラムスケジュールの見方】

	MOSSA5年以内リリース使用	SPECIAL ZUMBA
	SPECIAL YOGA	JOINT LESSON

