

2026年 3月 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。
 Coqul RENAISSANCE

	Monday				Tuesday				Wednesday				Thursday				Friday				Saturday				Sunday							
	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	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 BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:15 THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 DANCE			7:30~8:10 THE TRIP 石原 亜紀	7:30~8:00 BODYBALANCE			7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗																
9:00																																
10:00																																
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:40~11:25 Essential Pilates45 貝沼 祐里奈			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 THE TRIP 下山 徳大	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA					10:30~11:15 CENERGY 蒲 水輝			10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀	10:20~10:50 BODYCOMBAT	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI	10:30~11:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗					
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 HITS	11:30~12:10 THE TRIP 下山 徳大	11:45~12:30 CENERGY 石原 亜紀	12:00~12:40 ホットボディメイク ヨガ40 海野 沙織		11:30~12:00 Free Time	11:25~11:55 パレト(30min) 山田 優美	11:20~12:05 ホットヨガ40 赤坂 拓海		11:00~11:40 THE TRIP 下山 徳大	11:25~12:10 POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 THE TRIP AYA					11:35~12:20 fight 石原 亜紀	11:30~12:15 ホットヨガ40 海野 沙織	11:30~12:10 THE TRIP AYA	11:05~11:50 Essential Pilates 45 貝沼 祐里奈	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT HITS	11:30~12:15 BODYPUMP 神田 梨月					
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30~13:00 Free Time	12:45~13:30 groove 長谷川 美羽			12:05~12:35 Free Time	12:15~13:00 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 RPM 下山 徳大	12:30~13:00 fight AYA	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀					12:40~13:10 groove AYA	12:30~12:50 温リセットボール	12:30~13:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	12:10~12:55 ZUMBA 赤坂 拓海	12:10~12:50 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~12:40 スマートウォーク&ラン15	12:35~13:05 LES MILLS RPM 神田 梨月					
14:00	13:30~14:00 fight 石原 亜紀	13:30~14:20 ホットボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		13:30~14:10 THE TRIP 貝沼 祐里奈	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基			12:50~13:20 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈	13:20~13:50 CENERGY 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 石原 亜紀	13:20~14:05 groove AYA	13:25~14:10 ホットヨガ40 赤坂 拓海		13:20~14:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗					13:30~14:00 BLAST AYA	13:10~13:50 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀	13:25~14:05 THE TRIP 山本 佳代子	13:15~14:00 groove 貝沼 祐里奈	13:00~15:00 Free Time	13:25~14:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗						
15:00	14:15~15:00 POWER 石原 亜紀			14:20~14:50 Free Time				14:05~14:50 fight 下山 徳大	14:15~15:00 ホットヨガ40 横山 理恵子			14:25~14:55 Free Time	14:20~15:05 CENERGY 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		14:25~14:55 Free Time					14:20~15:05 POWER 石原 亜紀	14:10~14:50 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海	14:25~15:05 THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 CENERGY 横山 理恵子	14:25~15:05 THE TRIP 貝沼 祐里奈	14:25~15:05 THE TRIP 貝沼 祐里奈						
16:00	15:10~15:40 BODYCOMBAT			14:55~15:25 Free Time	15:00~15:30 CORE			15:05~15:35 DANCE	15:15~15:35 温リセットボール			15:00~15:30 Free Time	15:20~15:50 BODYCOMBAT	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:00~15:30 Free Time					15:20~16:05 groove 長谷川 美羽	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:25~16:10 LES MILLS RPM 新美 有基	15:15~15:45 スマートウォーク &ラン30 山本 舞	15:20~16:05 ホットヨガ40 横山 理恵子	15:25~15:55 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈						
17:00	15:50~16:20 DANCE	14:30~17:30 Free Time		16:05~16:35 Free Time	16:20~16:50 BODYCOMBAT			15:45~16:15 GRIT CARDIO	16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 Free Time		16:10~16:40 Free Time	16:05~16:35 BODYPUMP	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:10~16:40 Free Time					16:25~16:55 fight 飯嶋 拓斗	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 THE TRIP 渡邊 裕大							
18:00	17:10~17:40 CORE			16:40~17:10 Free Time	17:00~17:30 GRIT CARDIO			17:15~17:45 BODYCOMBAT	メンテナン ※使用不可			17:45~18:25 THE TRIP 山本 佳代子	16:50~17:20 Free Time	17:15~17:55 CENERGY 山本 佳代子	17:00~17:50 Free Time	17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大					17:15~18:00 CENERGY 山本 佳代子	17:00~18:30 Free Time	17:25~17:55 Free Time	17:10~17:55 fight 飯嶋 拓斗	17:30~18:00 温リセットボール30 トレーナー	17:15~17:45 Free Time						
19:00	18:15~19:00 CENERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 THE TRIP 新美 有基	18:25~19:10 POWER 知念 望			18:15~19:00 fight AYA	18:10~18:40 温リセットボール30 杉浦 奨子	18:30~18:45 スマートウォーク&ラン15		18:40~19:20 THE TRIP 貝沼 祐里奈	18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々		18:45~19:15 Sprint 下山 徳大					18:15~19:00 Essential Pilates 45 山本 佳代子	18:00~18:30 Free Time	18:00~18:30 Free Time	18:25~19:05 ホットヨガ40 YURI	18:45~19:15 THE TRIP 下山 徳大	17:50~18:20 Free Time						
20:00	19:15~20:00 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI	19:45~20:25 THE TRIP 中村 大介	19:30~20:15 CENERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA			19:15~20:00 POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo			19:35~20:15 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		19:30~20:15 THE TRIP 渡邊 裕大					19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀	19:45~20:25 スマートウォーク&ラン15	19:45~20:25 THE TRIP 中村 大介	20:05~20:45 ホットヨガ40 MIKA	20:20~21:05 BLAST AYA	20:15~20:55 ホットヨガ40 MIKA	20:35~21:20 LES MILLS RPM 新美 有基					
21:00	20:25~21:10 fight 知念 望	20:45~21:15 温リセットボール30 尾内 大和	20:45~21:25 THE TRIP 中村 大介	20:35~21:20 groove AYA	メンテナン ※使用不可			20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo			20:35~21:20 LES MILLS RPM 新美 有基	20:20~21:05 fight 石原 亜紀	20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々		20:35~21:15 THE TRIP 渡邊 裕大					21:25~22:10 POWER 富本 留綺	21:40~22:25 THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 fight 飯嶋 拓斗	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA	21:00~22:00 Free Time	21:35~22:15 THE TRIP AYA						
22:00																																
23:00																																

~プログラム参加について~

- 全スタジオWEB予約制、場所指定となっております。
- ※参加プログラム開始5分前までに各スタジオへご入場ください。
- 【定員】 スタジオ:40名 スタジオ(ステップ台使用):38名
スタジオ(ピラティス):15名 ホットスタジオ(ピラティス):15名
ホット:23名 サイクル:18名 ファンクショナル:15名※予約不要
- 物などを置いての場所取りはご遠慮ください。
- 使用後のツールは備え付けの除菌シートで拭いてから返却ください。
- プログラム中の掛け声、終了後のハイタッチなどはご遠慮ください。
- 体調不良、ケガの場合を除き、途中入退場は、ご遠慮ください。
- ※VIRTUAL (FREE TIME) プログラムは途中入退場可能です。



※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。