

2026.05.04(MON)

【みどりの日】プログラムスケジュール

時刻	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:10 朝のヨガトレ 飯嶋 ほづみ			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:25-12:10 ZUMBA 山田 優美	11:30-12:10 ホットヨガバランスup 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
13	12:30-13:15 POWER kana x 石原 亜紀	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:15 LES MILLS RPM 飯嶋 拓斗
14	13:35-14:20 groove AYA x kana	13:30-14:10 温アロマヒーリングヨガ40 海野 沙織		13:35-14:15 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
15	14:35-15:20 CENTERGY 横山 理恵子 x 海野 沙織	14:30-15:10 ホットヨガ40 YUKIHO		14:35-15:15 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
16	15:40-16:25 fight AYA x 石原 亜紀	15:40-16:25 チャレンジホットパワーヨガ45 横山 理恵子		15:35-16:15 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
17	16:45-17:30 BLAST AYA	16:40-17:20 ホットヨガ40 YURI		16:45-17:15 LES MILLS RPM VIRTUAL
18		17:35-18:15 ホットヨガ40 YURI		17:20-17:50 LES MILLS RPM VIRTUAL
19				
20				

いつもコー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、2026年5月1日で9周年を迎えます。
 日頃の感謝を込めて、普段受講できないジョイントクラスなど
 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