

# 2026.05.06(WED)

## 【振替休日】プログラムスケジュール

時間	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			10:25-11:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
12	11:30-12:15 バレトン45 山田 優美	11:25-12:05 ホットヨガ40 山本 佳代子		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 久保田 輝
13	12:30-13:00 ZUMBA 赤坂 拓海	12:20-13:00 ホットヨガ40 MIKA		12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 久保田 輝
14	13:20-13:50 CENTERGY 横山 理恵子	13:20-14:00 ホットボディメイクヨガ40 赤坂 拓海		13:30-14:00 LES MILLS RPM VIRTUAL
15	14:10-14:55 fight 下山 徳大 × 井口 和久	14:15-15:00 チャレンジホットパワーヨガ45 横山 理恵子		14:20-15:05 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈
16	15:15-16:00 M GROUP POWER 下山 徳大 × 宮本 留綺	15:30-16:00 FREE TIME		
17	16:20-17:05 CENTERGY 海野 沙織	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:00-16:40 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:25-18:10 Essential Pilates45 海野 沙織	17:25-18:05 ホットヨガ40 YURI		17:00-17:45 LES MILLS RPM 新美×下山
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。  
 皆様に支えられ、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  
受付時間

10:00~20:00  
10:00~18:00