


2026年 4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。
 Coquil 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 LESSMILLS BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:15 LESSMILLS RPM 下山 徳大	7:30~8:00 LESSMILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 LESSMILLS DANCE			7:30~8:10 LESSMILLS THE TRIP 石原 亜紀		7:30~8:00 LESSMILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 LESSMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗																
9:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC			8:30~9:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LESSMILLS BODYCOMBAT			メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 CORE			8:30~9:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL		8:50~9:20 DANCE			8:30~9:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL																
10:00	9:30~10:00 CORE	Free Time 8:30~11:00		9:05~9:35 LESSMILLS RPM VIRTUAL	9:30~10:00 DANCE			9:45~10:15 LESSMILLS RPM VIRTUAL	9:35~10:05 LESSMILLS BODYPUMP			9:40~10:10 LESSMILLS RPM VIRTUAL		9:30~10:00 CORE			9:40~10:10 LESSMILLS RPM VIRTUAL																
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大	10:40~11:25 Essential Pilates45 貝沼 祐里奈		10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:25~11:55 パレトン(30min) 山田 優美			11:25~11:55 LESSMILLS 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		10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:20~10:50 LESSMILLS BODYCOMBAT	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 久保田 舞												
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 HITT5	11:30~12:10 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀		11:30~12:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL	12:05~12:35 LESSMILLS RPM VIRTUAL	12:15~13:00 POWER 富田 歩			12:05~12:50 LESSMILLS RPM 下山 徳大		11:35~12:20 fight 石原 亜紀	11:30~12:15 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30~12:10 LESSMILLS THE TRIP AYA	11:30~11:45 スマートウォーク&ラン15	11:30~12:10 LESSMILLS THE TRIP AYA		11:05~11:50 Essential Pilates 45 赤坂 拓海	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT HITT5	11:30~12:15 LESSMILLS RPM 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		12:30~13:10 LESSMILLS THE TRIP 井野 季咲	12:45~13:30 groove kana		12:05~12:35 LESSMILLS RPM VIRTUAL	13:00~13:30 LESSMILLS RPM 貝沼 祐里奈	12:20~13:00 温骨格リセット エクササイズ40 赤坂 拓海			12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		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 LESSMILLS THE TRIP 石原 亜紀	12:20~12:50 温リセットボール	12:30~13:10 LESSMILLS 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 LESSMILLS RPM 神田 梨月									
14:00	13:30~14:00 fight 井口 和久	13:40~14:20 ホットボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		13:30~14:10 LESSMILLS THE TRIP 井野 季咲	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基		13:50~14:30 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子	14:05~14:50 fight 下山 徳大	14:15~15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子			14:25~14:55 LESSMILLS RPM VIRTUAL		13:20~14:05 groove AYA	13:25~14:10 ホットヨガ40 赤坂 拓海		13:20~14:05 LESSMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	14:15~14:30 スマートウォーク&ラン15	14:25~14:55 LESSMILLS RPM VIRTUAL		13:15~14:00 groove 貝沼 祐里奈	13:15~14:00 ホットヨガ40 YURI	13:30~15:00 Free Time	13:25~14:05 LESSMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗									
15:00	14:15~15:00 POWER 石原 亜紀			14:20~14:50 LESSMILLS RPM VIRTUAL			14:40~15:10 LESSMILLS RPM VIRTUAL	14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 浦 水輝	15:05~15:35 DANCE			15:00~15:30 LESSMILLS RPM VIRTUAL		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 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子	14:25~15:05 スマートウォーク&ラン15	14:25~15:05 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子		14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子	14:25~15:05 ホットヨガ40 飯嶋 拓斗											
16:00	15:50~16:20 DANCE	Free Time 14:30~17:30		15:30~16:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL	15:40~16:10 LESSMILLS BODYBALANCE		15:55~16:25 LESSMILLS RPM VIRTUAL	15:50~15:35 温リセットボール	15:45~16:15 GRIT CARDIO			15:35~16:05 LESSMILLS RPM VIRTUAL		15:20~15:50 BODYCOMBAT			15:35~16:05 LESSMILLS RPM VIRTUAL	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:25~16:05 ZUMBA 赤坂 拓海	15:25~16:10 LESSMILLS RPM 新美 有基		15:15~15:45 スマートウォーク &ラン30 山本 舞	15:25~15:55 LESSMILLS RPM 貝沼 祐里奈									
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:05~16:35 LESSMILLS RPM VIRTUAL	16:20~16:50 LESSMILLS BODYCOMBAT		16:30~17:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL	16:30~17:00 LESSMILLS BODYPUMP	16:30~17:00 DANCE			16:10~16:40 LESSMILLS RPM VIRTUAL		16:05~16:35 BODYPUMP	Free Time 15:30~17:45		16:10~16:40 LESSMILLS RPM VIRTUAL	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:25~16:55 fight 飯嶋 拓斗	16:30~17:10 LESSMILLS 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 LESSMILLS THE TRIP 渡邊 裕大									
18:00	17:10~17:40 CORE			16:40~17:10 LESSMILLS RPM VIRTUAL	17:00~17:30 GRIT CARDIO		17:45~18:25 LESSMILLS THE TRIP 新美 有基	17:45~18:25 LESSMILLS THE TRIP 渡邊 裕大	17:15~17:45 LESSMILLS BODYCOMBAT			17:45~18:25 LESSMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗		17:40~18:10 DANCE			17:45~18:25 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大	17:00~18:30 Free Time	17:15~18:00 CENTERGY 山本 佳代子	17:15~18:00 fight 飯嶋 拓斗		17:30~18:10 温アロマ ストレッチ40 浦 水輝	17:15~17:45 LESSMILLS RPM VIRTUAL										
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LESSMILLS RPM 新美 有基	18:25~19:10 POWER 飯嶋 拓斗		18:40~19:20 LESSMILLS THE TRIP AYA	18:10~18:30 温リセットボール20 浦 水輝	18:15~19:00 fight AYA			18:40~19:20 LESSMILLS THE TRIP 久保田 舞		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 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大	18:40~18:55 スマートウォーク&ラン15	18:45~19:15 LESSMILLS sprint 下山 徳大		17:15~18:00 CENTERGY 山本 佳代子	17:30~18:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	17:10~17:55 fight 飯嶋 拓斗	17:50~18:20 LESSMILLS RPM VIRTUAL									
20:00	19:15~20:00 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI	19:45~20:00 スマートウォーク&ラン15	19:45~20:25 LESSMILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子		19:40~20:25 LESSMILLS RPM 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:15~20:00 POWER 永谷 雄大			19:35~20:15 LESSMILLS 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 LESSMILLS RPM 下山 徳大	19:25~19:40 HEAT-HITT5	19:30~20:15 LESSMILLS RPM 飯嶋 拓斗		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 ホットヨガ40 MIKA	20:15~20:55 ホットヨガ40 MIKA	20:05~20:45 LESSMILLS THE TRIP 新美 有基									
21:00	20:25~21:10 fight 飯嶋 拓斗	Free Time 20:45~21:30		20:45~21:15 LESSMILLS RPM 貝沼 祐里奈	20:35~21:20 groove AYA		20:45~21:25 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	20:20~21:05 BLAST AYA			20:35~21:20 LESSMILLS RPM 新美 有基		20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		20:35~21:15 LESSMILLS THE TRIP 渡邊 裕大	20:45~21:00 スマートウォーク&ラン15	20:35~21:15 LESSMILLS THE TRIP 渡邊 裕大		20:25~21:10 fight 飯嶋 拓斗	20:45~21:15 LESSMILLS RPM 新美 有基	21:35~22:15 LESSMILLS THE TRIP 久保田 舞										
22:00	21:25~22:10 POWER 宮本 留綺			21:35~22:15 LESSMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	21:35~22:05 fight 飯嶋 拓斗		21:40~22:10 LESSMILLS RPM VIRTUAL	21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈	21:00~22:00 Free Time			21:35~22:15 LESSMILLS THE TRIP AYA		21:20~22:05 POWER 下山 徳大	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々		21:35~22:15 LESSMILLS THE TRIP 久保田 舞		21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々		21:35~22:15 LESSMILLS THE TRIP 久保田 舞		21:35~22:15 LESSMILLS THE TRIP 久保田 舞										
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。