


2026年 5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。
 Coqūl 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 LESMILLS BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:15 LESMILLS RPM 下山 徳大	7:30~8:00 LESMILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 LESMILLS THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 LESMILLS DANCE			7:30~8:10 LESMILLS THE TRIP 石原 亜紀	7:30~8:00 LESMILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 LESMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	7:30~8:00 LESMILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 LESMILLS THE TRIP 石原 亜紀	7:30~8:00 LESMILLS BODYCOMBAT			7:30~8:10 LESMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	7:30~8:15 LESMILLS RPM 下山 徳大							
9:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC	Free Time 8:30~11:00		8:30~9:00 LESMILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LESMILLS BODYCOMBAT	Free Time 8:30~10:30		メンテナン *使用不可	8:50~9:20 CORE	Free Time 7:00~10:30		8:30~9:00 LESMILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 DANCE			8:30~9:00 LESMILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 CORE			8:30~9:00 LESMILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 DANCE			8:30~9:00 LESMILLS RPM VIRTUAL	9:05~9:35 LESMILLS RPM VIRTUAL							
10:00	9:30~10:00 CORE			9:05~9:35 LESMILLS RPM VIRTUAL	9:30~10:00 DANCE			9:45~10:15 LESMILLS RPM VIRTUAL	9:35~10:05 BODYPUMP			9:40~10:10 LESMILLS RPM VIRTUAL	9:30~10:00 CORE			9:40~10:10 LESMILLS RPM VIRTUAL	9:30~10:00 CORE			9:40~10:10 LESMILLS RPM VIRTUAL	9:30~10:00 CORE			9:40~10:10 LESMILLS RPM VIRTUAL	10:15~10:45 LESMILLS RPM VIRTUAL							
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LESMILLS THE TRIP 下山 徳大	10:40~11:25 Essential Pilates45 久野 祐希奈			10:30~11:10 LESMILLS 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 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 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA			10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:20~10:50 LESMILLS BODYCOMBAT	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 LESMILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 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 LESMILLS THE TRIP 下山 徳大	11:45~12:30 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		11:30~12:00 LESMILLS RPM VIRTUAL	12:05~12:35 LESMILLS RPM VIRTUAL			11:25~11:55 パレトン(30min) 山田 優美	11:25~12:05 ホットヨガ40 赤坂 拓海			11:25~12:00 THE TRIP AYA	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:25~12:00 THE TRIP AYA	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:25~12:00 THE TRIP AYA	11:30~12:15 スマートウォーク&ラン15	11:30~12:10 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 LESMILLS 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 THE TRIP 井野 李咲	12:45~13:30 groove kana	Free Time 12:45~14:30		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 LESMILLS RPM 下山 徳大	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	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀	12:30~13:10 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 LESMILLS 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 THE TRIP 井野 李咲	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基			13:00~13:30 LESMILLS RPM 貝沼 祐里奈	13:20~13:50 CENTERGY 横山 理恵子			13:10~13:50 THE TRIP 浦 水輝	13:20~14:00 ホットヨガ40 YUKIHO			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	13:25~14:05 ホットヨガ40 赤坂 拓海			13:20~14:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗	13:15~14:00 groove 貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00		13:25~14:05 THE TRIP 浦 水輝	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 LESMILLS RPM VIRTUAL				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 LESMILLS RPM VIRTUAL	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海			14:25~14:55 LESMILLS RPM VIRTUAL	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海			14:25~14:55 LESMILLS RPM VIRTUAL	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海			14:25~14:55 LESMILLS RPM VIRTUAL	14:15~15:00 スマートウォーク&ラン15	14:15~15:00 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海	14:25~15:05 CENTERGY 横山 理恵子	14:25~15:05 THE TRIP 山本 佳代子	14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗			
16:00	15:50~16:20 DANCE	Free Time 14:30~17:30		15:30~16:00 LESMILLS RPM VIRTUAL	15:40~16:10 CORE			15:20~15:50 LESMILLS RPM VIRTUAL	15:05~15:35 DANCE			15:05~15:35 DANCE	15:15~15:35 温リセットボール			15:05~15:35 LESMILLS RPM VIRTUAL	15:15~15:35 温リセットボール			15:05~15:35 LESMILLS RPM VIRTUAL	15:15~15:35 温リセットボール			15:05~15:35 LESMILLS RPM VIRTUAL	15:35~16:05 LESMILLS RPM VIRTUAL	15:20~16:05 ZUMBA 赤坂 拓海	15:25~16:10 LESMILLS 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 LESMILLS RPM 貝沼 祐里奈		
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:05~16:35 LESMILLS RPM VIRTUAL	16:20~16:50 BODYCOMBAT	Free Time 16:00~17:50		15:45~16:15 GRIT CARDIO	16:30~17:00 BODYPUMP			16:10~16:40 LESMILLS RPM VIRTUAL	16:05~16:35 BODYPUMP			16:05~16:35 BODYPUMP	Free Time 15:30~17:45			16:05~16:35 BODYPUMP	Free Time 15:30~17:45			16:05~16:35 BODYPUMP	16:25~16:55 fight 飯嶋 拓斗	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:25~16:50 POWER 永谷 雄大	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 LESMILLS RPM VIRTUAL				17:15~17:45 BODYCOMBAT	17:45~18:25 THE TRIP 渡邊 裕大			17:45~18:25 THE TRIP 貝沼 祐里奈	17:45~18:25 THE TRIP 飯嶋 拓斗			17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大	17:45~18:25 ホットヨガ40 酒井田 奈々			17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大	17:45~18:25 ホットヨガ40 酒井田 奈々			17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大	17:15~18:00 CENTERGY 山本 佳代子	Free Time 17:00~18:30	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 LESMILLS RPM VIRTUAL	17:50~18:20 LESMILLS RPM VIRTUAL		
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基	18:25~19:10 POWER 飯嶋 拓斗			18:10~18:30 温リセットボール20 浦 水輝	18:15~19:00 fight AYA			18:10~18:30 温リセットボール20 浦 水輝	18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海			18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々			18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々			18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:45~19:15 sprint 下山 徳大	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI	19:15~20:00 BLAST AYA	19:15~20:00 POWER 永谷 雄大	19:15~19:50 スマートウォーク&ラン15	19:15~20:00 POWER 永谷 雄大		
20:00	19:15~20:00 BLAST AYA	19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 久野 祐希奈	19:45~20:00 スマートウォーク&ラン15	19:45~20:25 THE TRIP 貝沼 祐里奈	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子			19:10~19:50 POWER 永谷 雄大	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA			19:10~19:50 POWER 永谷 雄大	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり			19:10~19:50 POWER 永谷 雄大	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり			19:10~19:50 POWER 永谷 雄大	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり			19:10~19:50 POWER 永谷 雄大	19:30~20:15 THE TRIP 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	20:15~20:55 ホットヨガ40 MIKA	20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	20:35~21:20 LESMILLS RPM 新美 有基		
21:00	20:25~21:10 fight 飯嶋 拓斗	20:45~21:25 温ボディメイク ヨガ40 久野 祐希奈		20:45~21:15 LESMILLS RPM 貝沼 祐里奈	20:35~21:20 groove AYA	メンテナン *使用不可		20:20~21:05 BLAST AYA	20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子			20:20~21:05 BLAST AYA	20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々			20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々			20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々			20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々	20:45~21:00 スマートウォーク&ラン15	21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞	21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞	21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞	21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞			
22:00	21:25~22:10 POWER 宮本 留綺			21:35~22:15 THE TRIP 飯嶋 拓斗	21:35~22:05 fight 飯嶋 拓斗			21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA			21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA			21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA			21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA			21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈	21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞	21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞	21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞	21:35~22:15 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。