


2026年 7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		7:30~8:10 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		7:30~8:00 RPM VIRTUAL	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	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC	8:30~11:00 Free Time		8:30~9:00 RPM VIRTUAL	8:50~9:20 BODYCOMBAT		8:30~9:00 RPM VIRTUAL	8:50~9:20 CORE	7:00~10:30 Free Time			8:30~9:00 RPM VIRTUAL	8:50~9:20 DANCE			8:30~9:00 RPM VIRTUAL																
10:00	9:30~10:00 CORE			9:05~9:35 RPM VIRTUAL	9:30~10:00 DANCE		9:45~10:15 RPM VIRTUAL	9:35~10:05 BODYPUMP				9:35~10:05 BODYPUMP	9:30~10:00 CORE			9:40~10:10 RPM VIRTUAL																
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 久野 祐希奈		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 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 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 石原 亜紀					
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	11:30~12:15 RPM VIRTUAL	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀		11:30~12:00 RPM VIRTUAL	12:05~12:35 RPM VIRTUAL	11:25~11:55 パレトン(30min) 山田 優美	11:20~12:05 ホットヨガ40 赤坂 拓海		11:20~12:00 THE TRIP 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	11:30~12:15 スマートワーク&ラン15	11:30~12:10 THE TRIP AYA							11:30~12:15 THE TRIP 石原 亜紀	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 HITT20	11:30~12:15 RPM VIRTUAL					
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 季咲	12:45~13:30 groove kana		12:05~12:35 RPM VIRTUAL	12:20~13:00 温骨格リセット エクササイズ40 赤坂 拓海	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 RPM VIRTUAL	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 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 スマートワーク&ラン15	12:35~13:05 RPM VIRTUAL					
14:00	13:30~14:00 fight 石原 亜紀	13:40~14:20 ホットヨガ40 赤坂 拓海		13:30~14:10 THE TRIP 井野 季咲	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基		13:00~13:30 RPM VIRTUAL	13:20~13:50 CENTERGY 横山 理恵子	14:05~14:50 fight 下山 徳大	14:15~15:00 ホットヨガ40 横山 理恵子		13:10~13:50 THE TRIP 浦 水輝	13:20~14:05 groove AYA	13:25~14:10 ホットヨガ40 赤坂 拓海	14:15~14:30 スマートワーク&ラン15	13:20~14:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗							13:25~14:05 THE TRIP 浦 水輝	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 RPM VIRTUAL	14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 浦 水輝		14:40~15:10 RPM VIRTUAL	15:05~15:35 DANCE	15:15~15:35 温リセットボール20 浦 水輝	15:15~15:35 温アロマ ストレッチ40 赤坂 拓海		14:25~14:55 RPM VIRTUAL	14:30~15:10 CENTERGY 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	14:15~14:30 スマートワーク&ラン15	14:25~14:55 RPM VIRTUAL							14:25~15:05 THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子		14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗						
16:00	15:50~16:20 DANCE	14:30~17:30 Free Time		15:30~16:00 RPM VIRTUAL	15:40~16:10 BODYBALANCE		15:20~15:50 RPM VIRTUAL	15:45~16:15 GRIT CARDIO	15:55~16:25 RPM VIRTUAL	16:05~16:35 RPM VIRTUAL		15:35~16:05 RPM VIRTUAL	16:05~16:35 BODYPUMP	15:30~16:05 BODYCOMBAT	15:30~16:05 BODYCOMBAT	15:35~16:05 RPM VIRTUAL							15:35~16:05 RPM VIRTUAL	15:20~16:05 ZUMBA 赤坂 拓海	15:20~16:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:25~16:10 RPM VIRTUAL	15:20~16:05 RPM VIRTUAL					
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:05~16:35 RPM VIRTUAL	16:20~16:50 BODYCOMBAT		16:30~17:00 RPM VIRTUAL	16:30~17:00 BODYPUMP	16:45~17:30 Free Time	16:45~17:30 Free Time		16:10~16:40 RPM VIRTUAL	16:25~16:55 fight 飯嶋 拓斗	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	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	16:05~16:50 fight 飯嶋 拓斗	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 RPM VIRTUAL	17:00~17:30 GRIT CARDIO		17:45~18:25 THE TRIP 渡邊 裕大	17:15~17:45 BODYCOMBAT	メンテナン *使用不可	18:10~18:30 温リセットボール20 松島 悠希		17:45~18:25 THE TRIP 貝沼 祐里奈	17:40~18:10 DANCE	18:15~19:00 fight AYA	18:15~19:00 ホットヨガ40 MIKA	18:15~19:00 fight AYA	18:40~19:20 THE TRIP 久保田 輝	19:10~19:50 BODYCOMBAT	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	18:45~19:15 sprint 下山 徳大	17:15~18:00 CENTERGY 山本 佳代子	17:00~18:30 Free Time	17:15~17:45 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 RPM VIRTUAL	18:25~19:10 POWER 飯嶋 拓斗		18:40~19:20 THE TRIP AYA	18:15~19:00 fight AYA	19:15~20:00 POWER 永谷 雄大	18:25~19:10 POWER 飯嶋 拓斗		18:40~19:20 THE TRIP 久保田 輝	18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々	18:15~19:00 ホットヨガ40 酒井田 奈々	18:45~19:15 sprint 下山 徳大	19:10~19:50 BODYCOMBAT	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	18:40~18:55 スマートワーク&ラン15	18:15~19:00 Essential Pilates 45 山本 佳代子	17:00~18:30 Free Time	17:25~17:55 RPM VIRTUAL						
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 スマートワーク&ラン15	19:45~20:25 THE TRIP 貝沼 祐里奈	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子		19:40~20:25 RPM VIRTUAL	19:15~19:50 POWER 永谷 雄大	20:20~21:05 BLAST AYA	19:15~19:50 POWER 永谷 雄大		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	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々	19:35~20:15 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	20:05~20:45 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	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	20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々	19:25~19:40 HEAT-HITT5	19:30~20:15 RPM VIRTUAL	19:30~20:15 RPM VIRTUAL	19:30~20:15 RPM VIRTUAL						
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 RPM VIRTUAL	20:35~21:20 groove AYA		20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子	20:10~20:50 BODYCOMBAT	21:00~22:00 Free Time	20:10~20:50 BODYCOMBAT		20:35~21:20 RPM VIRTUAL	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	20:20~21:05 fight 石原 亜紀	20:10~20:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々	20:35~21:20 THE TRIP 新美 有基	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	20:45~21:00 スマートワーク&ラン15	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々						
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		21:40~22:10 RPM VIRTUAL	21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈		21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈		21:35~22:15 THE TRIP 久保田 輝	21:20~22:05 POWER 下山 徳大	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:35~22:15 THE TRIP 久保田 輝	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々						
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。