

2026年10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
7:00																									
8:00	7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:30~8:00 LES MILLS DANCE			7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗								
	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT				8:10~8:40 CORE			8:10~8:40 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:10~8:40 GRIT CARDIO					8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 7:00~10:00		8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL								
9:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC			8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT			メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 CORE			8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL		8:50~9:20 DANCE			9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL								
	9:30~10:00 CORE	Free Time 8:30~11:00		9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL		Free Time 8:30~10:30						9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL					9:40~10:10 LES MILLS RPM VIRTUAL								
10:00								9:45~10:15 LES MILLS RPM VIRTUAL	9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP			9:40~10:10 LES MILLS RPM VIRTUAL					10:15~10:45 LES MILLS RPM VIRTUAL								
	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	10:40~11:25 Essential Pilates45 久野 祐希奈			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LES MILLS 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			10:30~11:15 CENTERGY 蒲 水輝			10:20~10:50 LES MILLS BODYCOMBAT	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	
11:00					11:00~11:45 ホットパワーヨガ45 海野 沙織							11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大									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 HIIT20	11:30~12:15 LES MILLS RPM 神田 梨月	
	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 HIIT15	11:30~12:15 LES MILLS RPM 下山 徳大	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀			11:30~12:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	11:25~11:55 パレトン(30min) 山田 優美	11:20~12:00 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海			★ 11:25~12:10 POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:30~12:00 LES MILLS THE TRIP AYA			11:30~12:10 LES MILLS THE TRIP AYA					
12:00								12:05~12:35 LES MILLS RPM VIRTUAL				12:05~12:50 LES MILLS RPM 下山 徳大									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 LES MILLS RPM 神田 梨月	
	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 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲	12:45~13:30 groove kana			13:00~13:30 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈	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				12:30~13:00 Might AYA	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀			12:40~13:10 groove AYA			13:15~14:00 groove 貝沼 祐里奈		
13:00						Free Time 12:45~14:30			13:20~13:50 CENTERGY 横山 理恵子	13:20~14:00 ホットヨガ40 YUKIHO				13:20~14:05 groove AYA	13:25~14:05 ホットボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		13:20~14:05 LES MILLS RPM 飯嶋 拓斗			★ 13:30~14:00 BLAST AYA			13:25~14:05 LES MILLS THE TRIP 蒲 水輝		
14:00	14:15~15:00 POWER 石原 亜紀	13:40~14:20 ホットボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		14:20~14:50 LES MILLS RPM VIRTUAL				14:40~15:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	14:05~14:50 Might 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 LES MILLS RPM VIRTUAL		14:20~15:05 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		14:25~14:55 LES MILLS RPM VIRTUAL			★ 14:20~15:05 POWER 石原 亜紀			14:25~15:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子		
15:00	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT			14:55~15:25 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:00~15:30 CORE			15:20~15:50 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:05~15:35 DANCE	15:15~15:35 温リセットボール20 蒲 水輝		15:00~15:30 LES MILLS RPM VIRTUAL		15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT			15:00~15:30 LES MILLS RPM VIRTUAL			15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:20~16:05 スマートワーク 山本 舞	15:20~16:05 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子	15:20~16:05 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈		
16:00	15:50~16:20 DANCE	Free Time 14:30~17:30		15:30~16:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:40~16:10 BODYBALANCE			15:55~16:25 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:45~16:15 GRIT CARDIO		Free Time 15:50~17:00	15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL				Free Time 15:30~17:45	16:10~16:40 LES MILLS RPM VIRTUAL			15:25~16:10 LES MILLS RPM 新美 有基			16:05~16:50 Might 飯嶋 拓斗		
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:05~16:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT			16:30~17:00 LES MILLS RPM VIRTUAL		16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP				16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP		Free Time 16:30~17:45	16:10~16:40 LES MILLS RPM VIRTUAL			16:25~16:55 Might 蒲 水輝			16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基		
	17:10~17:40 CORE			16:40~17:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	17:00~17:30 GRIT CARDIO	Free Time 16:00~17:50			17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可							メンテナンス ※使用不可					★ 17:10~17:55 POWER 永谷 雄大			
18:00		18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 新美 有基	★ 18:25~19:10 POWER 森 千夏			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	18:15~19:00 Might AYA	18:10~18:30 温リセットボール20 松島 悠晟		17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈		18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大							
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基				18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP AYA	★ 19:15~20:00 POWER 永谷 雄大	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP 久保田 輝			19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々			18:45~19:15 LES MILLS sprint 下山 徳大							
	★ 19:15~20:00 BLAST AYA		19:45~20:00 スマートワーク&ラン15	19:45~20:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA		19:40~20:25 LES MILLS RPM 飯嶋 拓斗	★ 20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		19:35~20:15 LES MILLS 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		20:35~21:15 LES MILLS RPM 久保田 輝								
20:00		19:55~20:35 温骨格リセット エクササイズ40 久野 祐希奈																							
	20:25~21:10 Might 飯嶋 拓斗	20:50~21:30 温ボディメイク ヨガ40 久野 祐希奈		20:40~21:20 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	20:35~21:20 groove AYA			20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子				20:35~21:20 LES MILLS RPM 新美 有基			21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々			21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 久保田 輝							
21:00						Free Time 21:10~22:00		21:40~22:10 LES MILLS RPM VIRTUAL		21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈				★ 21:20~22:05 POWER 下山 徳大											
22:00	21:25~22:10 POWER 宮本 留綺			21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	21:35~22:05 Might 松島 悠晟																				
23:00																									

※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。

~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。

