2026.11.03(TUE)

【文化の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:15 GROUP fight 石原 亜紀			10:30-11:10 LesMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
12	11:35-12:20 GROUP CENTERGY 石原 亜紀	11:30-12:10 ホットヨガ40 山本 佳代子		11:30-12:10 LesMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
13	10/30変更あり 12:40-13:25 GROUP POWER 石原 亜紀	12:30-13:10 ホットヨガ40 山本 佳代子		12:30-13:15 LesMILLS RPM 飯嶋 拓斗
14	10/30変更あり 13:45-14:15 LesMILLS DANCE	13:30-14:10 温アロマストレッチ40 中山 莉胡		10/30変更あり 13:45-14:25 LesMILLS THE TRIP 石原 亜紀
15	10/30変更あり 14:30-15:15 GROUP fight 飯嶋 拓斗	14:30-15:10 ホットヨガ40 MIKA		14:35-15:05 LesMILLS RPM VIRTUAL
16	15:35-15:55 【暗闇ワークアウト】HEAT-HIIT20 山本 舜	15:30-16:10 ホットヨガ40 MIKA		15:25-16:05 LesMILLS THE TRIP 渡邊 裕大
17	16:15-17:00 GROUP POWER 永谷 雄大	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:25-17:05 LesMILLS THE TRIP 渡邊 裕大
18	17:20-18:05 Essential Pilates45 久野 祐希奈			
19				
20				

※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。

Coqūl RENAISSANCE

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 TEL052-589-2919

営業時間 10:00～20:00

受付時間 10:00～18:00