2026年12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

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00				
	7:30~8:00 BODYBALANCE 飯嶋 ほづみ	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:10 THE TRIP 下山 徳大
8:00	8:10~8:40 BODYCOMBAT			8:30~9:00 RPM VIRTUAL
	8:50~9:20 GRIT CARDIO 荒川 幸太			9:05~9:35 RPM VIRTUAL
9:00	9:30~10:00 CORE 荒川 幸太	Free Time 8:30~11:00		
	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大
11:00	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 HIIT15	11:30~12:15 RPM 下山 徳大
12:00	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
13:00	13:30~14:00 fight: 松島 悠晟	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
	★ 14:15~15:00 POWER 荒川 幸太			
14:00	15:10~15:40 BODYCOMBAT	Free Time 14:30~17:30		14:20~14:50 RPM VIRTUAL
	15:50~16:20 DANCE			14:55~15:25 RPM VIRTUAL
15:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			15:30~16:00 RPM VIRTUAL
	17:10~17:40 CORE			16:05~16:35 RPM VIRTUAL
16:00				16:40~17:10 RPM VIRTUAL
	18:15~19:00 groove AYA	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基
17:00	★ 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	18:45~19:30 RPM 新美 有基
	20:25~21:10 fight: 飯嶋 拓斗	19:55~20:35 温骨格リセットエクササイズ40 久野 祐希奈		19:45~20:25 THE TRIP 貝沼 祐里奈
18:00		20:50~21:30 温ボディメイクヨガ40 久野 祐希奈		20:40~21:20 THE TRIP 荒川 幸太
	21:25~22:10 POWER 宮本 留綺			21:35~22:15 THE TRIP 飯嶋 拓斗
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

Tuesday

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00				
	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
8:00	8:10~8:40 CORE			8:10~8:40 RPM VIRTUAL
	8:50~9:20 BODYCOMBAT	Free Time 8:30~10:00		メンテナンス ※使用不可
9:00	9:30~10:00 DANCE			9:45~10:15 RPM VIRTUAL
	10:40~11:25 Essential Pilates45 久野 祐希奈	10:30~11:15 ホットパワーヨガ45 海野 沙織		10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀
11:00	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀	11:35~12:15 ホットボディメイクヨガ40 海野 沙織		11:30~12:00 RPM VIRTUAL
12:00	12:45~13:30 fight: 荒川 幸太	Free Time 12:45~14:30		12:05~12:35 RPM VIRTUAL
	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基			13:00~13:30 RPM 貝沼 祐里奈
13:00	15:00~15:30 CORE	14:45~15:25 温アロマストレッチ40 蒲 水輝		13:50~14:30 THE TRIP 山本 佳代子
	15:40~16:10 BODYBALANCE			14:40~15:10 RPM VIRTUAL
14:00	16:20~16:50 BODYCOMBAT	Free Time 16:00~17:50		15:20~15:50 RPM VIRTUAL
	17:00~17:30 GRIT CARDIO			15:55~16:25 RPM VIRTUAL
15:00				16:30~17:00 RPM VIRTUAL
	★ 18:25~19:10 POWER 森 千夏	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA		17:45~18:25 THE TRIP 渡邉 裕大
16:00	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA	19:45~20:00 スマートウォーク&ラン15	18:40~19:20 THE TRIP 松島 悠晟
	20:35~21:05 fight: 松島 悠晟	20:15~20:55 ホットヨガ40 MIKA		19:40~20:25 RPM 飯嶋 拓斗
17:00		Free Time 21:10~22:00		20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子
	21:30~22:15 ZUMBA 水谷 正治			21:40~22:10 RPM VIRTUAL
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

Wednesday

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00				
	7:30~8:00 DANCE			7:30~8:10 THE TRIP 石原 亜紀
8:00	8:10~8:40 GRIT CARDIO	Free Time 7:00~10:30		8:30~9:00 RPM VIRTUAL
	8:50~9:20 CORE			9:05~9:35 RPM VIRTUAL
9:00	9:35~10:05 BODYPUMP			9:40~10:10 RPM VIRTUAL
	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			
11:00	11:25~11:55 バレトン(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		11:00~11:40 THE TRIP 下山 徳大
12:00	★ 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 下山 徳大
	13:20~13:50 CENTERGY 横山 理恵子	13:20~14:00 ホットヨガ40 YUKIHO		13:10~13:50 THE TRIP 蒲 水輝
13:00	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		
	15:05~15:35 DANCE	15:15~15:35 温リセットボール20 蒲 水輝		14:25~14:55 RPM VIRTUAL
14:00	15:45~16:15 GRIT CARDIO	Free Time 15:50~17:00		15:00~15:30 RPM VIRTUAL
	16:30~17:00 BODYPUMP			15:35~16:05 RPM VIRTUAL
15:00	17:15~17:45 BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可		16:10~16:40 RPM VIRTUAL
	18:15~19:00 fight: AYA	18:10~18:30 温リセットボール20 松島 悠晟		17:45~18:25 THE TRIP 貝沼 祐里奈
16:00	★ 19:15~20:00 POWER 永谷 雄大	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		18:40~19:20 THE TRIP 久保田 輝
	★ 20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		19:35~20:15 THE TRIP 新美 有基
17:00	21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈	Free Time 21:00~22:00		20:35~21:20 RPM 新美 有基
				21:35~22:15 THE TRIP AYA
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

Thursday

Friday

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00				
	7:30~8:00 BODYBALANCE			7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗
8:00	8:10~8:40 BODYCOMBAT	Free Time 7:00~10:00		8:30~9:00 RPM VIRTUAL
	8:50~9:20 DANCE			9:05~9:35 RPM VIRTUAL
9:00	9:30~10:00 CORE			9:40~10:10 RPM VIRTUAL
	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA		10:15~10:45 RPM VIRTUAL
11:00	★ 11:25~12:10 POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 THE TRIP AYA
12:00	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 THE TRIP 石原 亜紀
13:00	13:20~14:05 groove 貝沼 祐里奈	13:25~14:05 ホットボディメイクヨガ40 赤坂 拓海		13:20~14:05 RPM 飯嶋 拓斗
	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	14:15~14:30 スマートウォーク&ラン15	14:25~14:55 RPM VIRTUAL
14:00	15:20~15:50 BODYCOMBAT	Free Time 15:30~17:45		15:00~15:30 RPM VIRTUAL
	16:05~16:35 BODYPUMP			15:35~16:05 RPM VIRTUAL
15:00	16:50~17:20 CORE			16:10~16:40 RPM VIRTUAL
	17:40~18:10 DANCE	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々	18:40~18:55 スマートウォーク&ラン15	メンテナンス ※使用不可
16:00	18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々	19:25~19:40 HEAT-HIIT15	17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大
	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	20:05~20:45 温骨格リセットエクササイズ40 酒井田 奈々		18:45~19:15 sprint 下山 徳大
17:00	20:20~21:05 fight: 荒川 幸太	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	20:45~21:00 スマートウォーク&ラン15	19:30~20:15 RPM 下山 徳大
	★ 21:20~22:05 POWER 下山 徳大			20:35~21:15 THE TRIP 渡邉 裕大
18:00				21:35~22:15 THE TRIP 久保田 輝
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

Saturday

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00				
	10:30~11:15 CENTERGY 蒲 水輝	Free Time 10:00~11:00		10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀
11:00	11:35~12:20 fight: 石原 亜紀	11:30~12:15 ホットパワーヨガ45 海野 沙織	11:30~11:45 スマートウォーク&ラン15	11:30~12:10 THE TRIP AYA
12:00	12:40~13:10 groove AYA	12:30~12:50 温リセットボール20 尾内 大和	12:00~12:15 HEAT-HIIT15	12:30~13:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗
13:00	★ 13:30~14:00 BLAST AYA	13:10~13:50 温骨格リセットエクササイズ40 石原 亜紀		13:25~14:05 THE TRIP 蒲 水輝
	★ 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 THE TRIP 山本 佳代子
14:00	15:20~16:05 ZUMBA 赤坂 拓海	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:25~16:10 RPM 新美 有基
	16:25~16:55 fight: 蒲 水輝	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
15:00	17:15~18:00 CENTERGY 山本 佳代子	Free Time 17:00~18:30		17:25~17:55 RPM VIRTUAL
	18:15~19:00 Essential Pilates 45 山本 佳代子			18:00~18:30 RPM VIRTUAL
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

Sunday

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00				
	10:20~10:50 BODYCOMBAT	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 THE TRIP 久保田 輝
8:00	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 RPM 神田 業月
9:00	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 RPM 神田 業月
10:00	13:15~14:00 groove 貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00		13:25~14:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗
11:00	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子			14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗
12:00	15:15~15:45 スマートウォーク&ラン30 山本 舞	15:20~16:05 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		15:20~16:05 RPM 貝沼 祐里奈
13:00	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 渡邉 裕大
14:00	★ 17:10~17:55 POWER 永谷 雄大	17:30~18:00 温リセットボール30 杉浦 愛子		17:15~17:45 RPM VIRTUAL
15:00				17:50~18:20 RPM VIRTUAL
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
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。