12月 Event Week 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

12/21(Mon)

Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:30～8:00 BODYBALANCE 飯嶋 ほづみ	7:25～8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海	11:45～12:00 HEAT HIIT15	7:30～8:10 THE TRIP 下山 徳大
8:10～8:40 BODYCOMBAT 飯嶋 ほづみ	Free Time 8:30～11:00		8:30～9:00 RPM VIRTUAL
8:50～9:20 GRIT CARDIO ATHLETIC			9:05～9:35 RPM VIRTUAL
9:30～10:00 CORE			10:30～11:10 THE TRIP 下山 徳大
10:30～11:10 朝のヨガトレ40 飯嶋 ほづみ	11:30～12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30～12:15 RPM 下山 徳大
11:30～12:15 リトモス45 大城 あいり	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
12:30～13:15 ZUMBA 赤坂 拓海	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
13:30～14:00 fight: 松島 悠晟	Free Time 15:00～17:30		14:20～14:50 RPM VIRTUAL
★ 14:15～15:00 POWER 荒川 幸太			14:55～15:25 RPM VIRTUAL
15:10～15:40 BODYCOMBAT			15:30～16:00 RPM VIRTUAL
15:50～16:20 DANCE			16:05～16:35 RPM VIRTUAL
16:30～17:00 BODYBALANCE			16:40～17:10 RPM VIRTUAL
17:10～17:40 CORE	18:00～18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45～18:25 THE TRIP 新美 有基
18:15～19:00 groove AYA	18:55～19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45～19:30 RPM 新美 有基
★ 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
20:25～21:10 fight: 飯嶋 拓斗	20:50～21:30 温ボディメイクヨガ40 久野 祐希奈		20:45～21:25 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

12/22(Tue)

Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:30～8:00 BODYCOMBAT 飯嶋 ほづみ	7:30～8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30～8:00 RPM VIRTUAL
8:10～8:40 CORE	Free Time 8:30～10:00		8:10～8:40 RPM VIRTUAL
8:50～9:20 BODYCOMBAT			メンテナンス ※使用不可
9:30～10:00 DANCE	10:30～11:15 ホットパワーヨガ45 海野 沙織		9:45～10:15 RPM VIRTUAL
10:40～11:25 Essential Pilates45 久野 祐希奈	11:35～12:15 温アロマ ヒーリングヨガ40 海野 沙織		10:30～11:10 THE TRIP 石原 亜紀
11:45～12:30 CENTERGY 石原 亜紀			11:30～12:00 RPM VIRTUAL
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	14:45～15:25 温アロマ ストレッチ40 蒲 水輝		13:00～13:30 RPM 貝沼 祐里奈
15:00～15:30 CORE			13:50～14:30 THE TRIP 山本 佳代子
15:40～16:10 BODYBALANCE	Free Time 16:00～17:50		14:40～15:10 RPM VIRTUAL
16:20～16:50 BODYCOMBAT			15:20～15:50 RPM VIRTUAL
17:00～17:30 GRIT CARDIO			15:55～16:25 RPM VIRTUAL
★ 18:25～19:10 POWER 森 千夏	18:15～18:55 ホットヨガ40 MIKA		16:30～17:00 RPM VIRTUAL
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	17:45～18:25 THE TRIP 渡邉 裕大
20:35～21:05 fight: 松島 悠晟	20:15～20:55 ホットヨガ40 MIKA		18:40～19:20 THE TRIP 松島 悠晟
21:30～22:15 ZUMBA 水谷 正治	Free Time 21:10～22:00		19:40～20:25 RPM 飯嶋 拓斗
			20:45～21:25 THE TRIP 山本 佳代子
			21:40～22:10 RPM VIRTUAL

12/23(Wed)

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

12/24(Thu)

12/25(Fri)

Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:30～8:00 BODYBALANCE	Free Time 7:00～10:00		7:30～8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗
8:10～8:40 BODYCOMBAT			8:30～9:00 RPM VIRTUAL
8:50～9:20 DANCE			9:05～9:35 RPM VIRTUAL
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
★ 11:25～12:10 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
12:30～13:00 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
13:20～14:05 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
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
16:50～17:20 CORE			16:10～16:40 RPM VIRTUAL
17:40～18:10 DANCE	18:15～18:55 美脚ヨガ40 酒井田 奈々		メンテナンス ※使用不可
18:20～19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	19:10～19:50 美脚ヨガ40 酒井田 奈々	18:40～18:55 スマートウォーク&ラン15	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	19:25～19:40 HEAT-HIIT15	18:45～19:15 sprint 下山 徳大
20:20～21:05 fight: 荒川 幸太	21:00～21:45 バランスコーディネーション(ビューティーネック) 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
			21:35～22:15 THE TRIP 久保田 輝

12/26(Sat)

Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10:30～11:15 CENTERGY 蒲 水輝	Free Time 10:00～11:00	11:30～11:45 スマートウォーク&ラン15	10:30～11:10 THE TRIP 石原 亜紀
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	12:00～12:15 HEAT-HIIT15	11:30～12:10 THE TRIP AYA
12:40～13:10 groove AYA	12:30～12:50 温リセットボール20 尾内 大和		12:30～13:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗
★ 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
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
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

12/27(Sun)

Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
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
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
12:10～12:55 ZUMBA 赤坂 拓海	12:10～12:50 股関節集中ヨガ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
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
14:15～15:00 CENTERGY 横山 理恵子	15:15～15:35 [初回WORK2021] HEAT-HIIT20 山本 舞		14:25～15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗
16:05～16:50 fight: 飯嶋 拓斗	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
★ 17:10～17:55 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 渡邉 裕大
	17:30～18:00 温リセットボール30 杉浦 愛子		17:15～17:45 RPM VIRTUAL
			17:50～18:20 RPM VIRTUAL

★ Event Week のご案内 ★

本年もコクールルネサンス名古屋をご利用いただき、ありがとうございました。
2027年も皆様が元気で快適に過ごせるよう、スタッフ一同サポートさせていただきますので、変わらぬご愛顧のほどお願い申し上げます。
12月21日(月)～27日(日)は、皆様に楽しんでいただけるように、一部プログラムの内容を変更してお届けいたします。

【特別プログラムスケジュールの見方】

- Yoga スペシャルプログラム
- ZUMBA スペシャルプログラム
- MOSSAプログラム（バックナンバー使用）
- ショートレッスン スペシャルプログラム

※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。