



2026.4 ~ グループエクササイズ
タイムスケジュール

TIME SCHEDULE

代行情報は
こちらから
ご覧ください。



フィットネスクラブ コ・ス・パ 草加松原 24

▶ バーチャルプログラム

女性限定プログラム

WEB予約対象プログラム

大人スクール・FitBuddy

スマイルプログラム(初心者対象)

FREE は、歩行並びに遊泳いただけるコース本数を表示しています。
プログラム参加状況により変更することがあります。

DAY TIME	月				火				水				木				金				土				日				DAY TIME			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	休館日				Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE				
10:00												6																		10:00		
11:00	ヨーガ 60 10:15~11:15 【水谷 美穂】	ストレッチ 20 10:15~10:35 【伊藤 純子】	キッズスイミング	6	エアロビクス レベル1 10:15~11:00 【三好 裕】	大人スクール かんたんフラ 10:15~11:05 【鈴木 雅子】	キッズスイミング	5	ストレッチ 20 10:15~10:35 【伊藤 純子】	大人スクール 太極拳 10:15~11:15 【竹内 神奈子】	アクアビクス 入門 10:30~11:00	3					ヨーガ 60 10:15~11:15 【鈴木 雅子】	有料スクール FitBuddy 10:15~11:15	キッズスイミング	5	ヨーガ 60 10:15~11:15 【Sん】	有料スクール FitBuddy 10:15~11:15	キッズスイミング	2	ZUMBA 10:15~11:00 【Caz】	【🎥 格闘技】 ボディコンバット 30 10:10~10:40	キッズスイミング	3	11:00			
		TAIKAN 10:45~11:15 【伊藤 純子】				エアロビクス 入門 10:45~11:15 【伊藤 純子】																【🎥 ヨガ】 ボディバランス 30 10:45~11:15										
12:00	エアロビクス レベル1 11:30~12:15 【伊藤 純子】			4	エアロビクス 入門 11:15~11:45	大人スクール フラ 11:20~12:10 【鈴木 雅子】	大人 スイムスクール 11:20~12:20	4	リトモス 11:25~12:10 【井口 峻輔】	有料スクール FitBuddy 11:25~12:25	大人 スイムスクール 11:30~12:30 11:15 12:35	5					エアロビクス レベル1 11:30~12:15 【鈴木 雅子】	ヨーガ 30 11:30~12:00 【梅澤 蘭野】	キッズスイミング	3	リトモス 11:30~12:15 【Sん】	大人スクール 太極拳 11:30~12:30 【竹内 神奈子】	キッズスイミング	4	エアロビクス 入門 12:15~12:45 【海津 美弥子】	爽快棒 11:30~11:50	キッズスイミング	4	12:00			
13:00	ステップ 入門 12:30~13:00 【荒木 美絵子】	アロマストレッチ 20 12:35~12:55	アクアビクス 入門 12:15~12:45	3	ヨーガ 60 12:00~13:00 【yuko】	大人スクール フロアバレエ 12:25~13:25 【鎌垣 佑佳子】	はじめて背泳ぎ 12:30~13:00	3	ZUMBA 12:20~13:05 【WAKANA】	ボルド・ブラ 12:35~13:20 【井口 峻輔】	はじめてクロール 12:40~13:10	3					ステップ レベル1 12:30~13:15 【野村 京子】	エアロビクス 入門 12:55~13:25	アクアビクス 入門 12:35~13:05 【鈴木 雅子】	3	TAIKAN 12:30~13:00 【M@ri】	スタッフオリジナル 30 12:45~13:15	キッズカルチャー バレエ (幼児)	5	エアロビクス 入門 13:15~13:45 【M@ri】	【🎥 体幹】 レズミルスコア 30 12:05~12:35	キッズカルチャー バレエ (児童)	4	13:00			
	エアロビクス レベル1 13:15~14:00 【荒木 美絵子】	TAIKAN 13:10~13:40 ボディコンバット テクニククラス 13:55~14:10	大人 スイムスクール 13:00~14:00	ストレッチ 15 13:20~13:35 【Meg】		アクアビクス レベル1 13:15~14:00 【尾形 蘭】	ステップ レベル2 13:20~14:05 【廣奥 花】		ヨーガ 60 13:35~14:35 【三好 裕】	はじめて平泳ぎ 13:20~13:50 12:40 14:00		はじめてパタフライ 13:15~13:45																				
14:00				5	エアロビクス レベル1 14:30~15:15 【Meg】	ボディコンバット 30 14:55~15:25	大人 スイムスクール 14:00~15:00	4				6					ボルド・ブラ 13:30~14:15 【梅澤 蘭野】	爽快棒 13:40~14:00	マスターズ 30 13:55~14:25	6	エアロビクス レベル1 14:00~14:45 【M@ri】	キッズカルチャー バレエ (児童)	3	ボディバンプ 45 13:50~14:35	有料スクール FitBuddy 13:30~14:30	大人 スイムスクール 13:50~14:50	3	14:00				
15:00	リトモス 14:15~15:00 【Sん】			6																												
16:00	ヨーガ 45 15:15~16:00 【Sん】	有料スクール FitBuddy 15:00~16:00			ボルド・ブラ 15:30~16:15 【梅澤 蘭野】	ひきしめお腹 20 15:40~16:00	キッズスイミング	3	キッズカルチャー チアダンス (幼児)	ヨーガ 60 15:35~16:35 【渡邊 由香】							ZUMBA 15:30~16:15 【WAKANA】				ボディバンプ 45 16:00~16:45	キッズカルチャー 空手 (幼児)	キッズスイミング	4	大人スクール 大人なりきり ダンス 16:00~17:00 【細井 桃香】	エアロビクス レベル2 15:50~16:35 【新垣 沙知子】	スイム トレーニング 45 16:00~16:45	4	16:00			
17:00	キッズカルチャー K-POP (幼児)	大人スクール ボディシェイプ 16:15~17:00 【Meg】	キッズスイミング	3		キッズカルチャー HIPHOP (幼児)		キッズスイミング	3																							
18:00	キッズカルチャー K-POP (初級)	【🎥 パワーエアロ】 ボディアタック 30 17:20~17:50					キッズカルチャー 空手 (幼児)			キッズカルチャー HIPHOP (初級)	キッズスイミング	3	キッズカルチャー チアダンス (児童)	【🎥 ヨガ】 ボディバランス 30 16:55~17:25	キッズスイミング	3					キッズカルチャー HIPHOP (初級)	キッズカルチャー バレエ (児童)	キッズスイミング	3								
	キッズカルチャー K-POP (中級)	【🎥 格闘技】 ボディコンバット 30 18:00~18:30																														
19:00		【🎥 体幹】 レズミルスコア 30 18:40~19:10			キッズカルチャー 空手 (児童)												キッズカルチャー HIPHOP (中級)	有料スクール FitBuddy 18:30~19:30														
20:00	ボディバンプ 45 19:15~20:00	【🎥 ヨガ】 ボディバランス 30 19:20~19:50			ボディコンバット 30 19:45~20:15	ヨーガ 45 19:35~20:20 【荒木 美絵子】	キッズスイミング	6	ボディバンプ 30 20:00~20:30 【入澤】	有料スクール FitBuddy 20:00~21:00		4					ウェーブストレッチ 45 19:50~20:35 【HIRO】	ハウスダンス入門 45 19:45~20:30 【brown】	キッズスイミング	6												
21:00	ボディコンバット 30 20:15~20:45	ZUMBA 20:15~21:00 【竹尾 彩花】		6	リトモス 20:30~21:15 【長妻 佳代子】	エアロビクス レベル1 20:30~21:15 【荒木 美絵子】			キッズスイミング	6	ボディコンバット 45 20:45~21:30 【入澤】		スイム トレーニング 45 20:45~21:30	4							ヨーガ 30 20:45~21:15 【HIRO】	大人スクール ハウスダンス 20:40~21:40 【brown】										
22:00		【🎥 HIT】 レズミルスクット 30 21:25~21:55												6																		

※記載のプログラムは、都合により担当インストラクター及び内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。



2026.4～ グループエクササイズ
タイムスケジュール

TIME SCHEDULE プログラム 内容

入会月から6ヶ月以内およびプログラム初心者の方向けプログラム			
プログラム名	時間	内容	対象
まずコレ	20分	ジムエリアなどで行う初心者向けのプログラムです。はじめてでも安心してご参加いただけます。実施場所、実施内容は館内掲示をご確認ください。※予約不要	

SMILE 初めてプログラムにチャレンジしたいお客さまでも安心してご参加できるプログラムです。どなたでもお気軽にご参加ください。			
プログラム名	時間	内容	対象
ストレッチ	15分 20分	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、疲労回復や柔軟性向上につなげます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	
アロマストレッチ	20分	アロマ(芳香)の香りと音楽・ストレッチなどで心身ともにリラックスします。どなたでも気軽にご参加いただけます。	
爽快棒	20分	円柱状の棒(ストレッチ用ポール)を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善系プログラムです。どなたでも気軽にご参加いただけます。	
ひきしめお腹	20分	リズムにあわせて腹筋運動を行います。引き締まった腹筋を目指しましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。	

プログラム名	時間	内容	対象
エアロビクスプログラム			
エアロビクス 入門	30分	エアロビクスの入門プログラム。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも安心して参加できます。ジョギングやジャンプ動作は行いません。	
エアロビクス レベル1	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたプログラム。シンプルな動きで全身を動かして、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します。ジョギングやジャンプ動作を行うこともあります。	★
エアロビクス レベル2	45分	しっかり汗をかきたいという方におすすめ。さまざまなエアロビクスの動きを楽しみます。ジョギングやジャンプ動作を行うこともあります。	★ 以上
ステッププログラム			
ステップ 入門	30分	ステップ台に慣れるプログラム。音楽に合わせてシンプルな昇降運動を行います。	★
ステップ レベル1	45分	ステップ台を利用した昇降運動で、基本動作を中心に膝に無理なく脂肪燃焼をねらいます。	★
ステップ レベル2	45分	ステップの基本動作に慣れた方向け。ステップの動きを楽しみながら体力向上を目指します。	★ 以上
ダンス系プログラム			
リトモス	45分	ヒップホップ、ラテン、アラビアンなどさまざまなリズムと振付を楽しめるプログラム。それぞれの曲ごとに達成感が味わえます。	★ 以上
ボルド・ブラ	45分	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。	
ZUMBA	45分	ラテン音楽とダンスを融合させたエキサイティングなプログラム。心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としています。	★ 以上
ハウスダンス入門	45分	ハウスミュージックにあわせ、さまざまなダンスステップで楽しみましょう。	★ 以上
歌謡ヒットダンス	30分	1960～1990年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊ります。1曲を踊りきる達成感とみんなで踊る一体感を楽しみましょう。	
格闘技系プログラム			
ボディコンバット テクニッククラス	15分	ボディコンバットプログラムの基本動作の紹介とポイントを解説します。	
ボディコンバット	30分 45分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で、全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。ストレスを発散して最高の時間をお楽しみください。	★ 以上
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム			
ボディパンプ	30分 45分	音楽に合わせ、バーベルを使用した筋力トレーニングで、メリハリのあるカラダを目指します。ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です。	★ 以上
SHIRITレ	20分	専用バンドを使用し、理想的な“美尻”を手に入れるためのヒップメイクトレーニングです。立体的で高く上がったヒップはボディラインをより美しく見せます。	
TAIKAN	30分	ピラティスメソッドをベースとしたオリジナルエクササイズにより、「体幹」を意識し、姿勢が整う変化を「体感」するプログラムです。	
ヨガ系プログラム			
ヨーガ	30分 45分 60分	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるプログラム。ストレスや疲労を取り除く効果も期待できます。	
ヨガブラーナ	30分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行なうパワー系ヨガプログラム。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★
調整系プログラム			
ウェーブストレッチ	45分	ウェーブストレッチリングを使用して、「ゆるめる・ほくす・強化する」を体感しましょう。	

バーチャル 映像を見ながら行う、入退場自由なプログラムです。			
プログラム名	時間	内容	対象
ボディバランス	30分	柔軟性や筋力向上を目指したヨガクラスです。音楽に合わせてさまざまな動作を行います。	
レズミルズコア	30分	ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させます。	
ボディコンバット	30分	格闘技の動作を使用した全身ワークアウトです。心肺機能の強化を目指します。	
レズミルズグリット	30分	心肺機能を高める高強度インターバルトレーニングを実施します。	
ボディアタック	30分	心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上を目指し、楽しみながら取り組めるワークアウトです。	
レズミルズダンス	30分	最新のダンスムーブを使ったカーディオワークアウトです。	

プログラム名	時間	内容	対象
アクアプログラム			
アクアビクス 入門	30分	アクアビクス(音楽にあわせて行う水中でのエクササイズ)の入門プログラム。水慣れ動作からはじめます。	
アクアビクス レベル1	45分	基本動作を中心に、音楽にあわせて水中エクササイズを楽しみます。	★
スイミングプログラム			
はじめてクロール	30分	浮くことに慣れた方がクロールの基本動作を身につけていくクラスです。	
はじめて背泳ぎ	30分	浮くことに慣れた方が背泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	
はじめて平泳ぎ	30分	少し泳ぎに慣れた方が平泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	★
はじめてバタフライ	30分	少し泳ぎに慣れた方がバタフライの基本動作を身につけていくクラスです。	★ 以上
マスターズ	30分	水泳のトレーニングを実施することで、持久力・筋力の強化及び4泳法のフォーム改善を目指します。	★★ 以上
スイムトレーニング	45分	泳力向上を目指します。 ※トレーニングメニューの提供のみで、スタッフによる指導はございません。	★★ 以上

大人スクール・パーソナルスクール・FitBuddy・少人数制スクール
きめ細やかなアドバイスが行き届くプール・スタジオでの定員制スクールです。パーソナルからグループエクササイズまで、お好みに合わせてお選びください。詳細は店舗ホームページ・館内掲示をご覧ください。 ※別途お申し込みが必要となる有料スクールです。

入会月から6ヶ月以内およびプログラム初心者の方向けプログラム ★ 初級者 ★★ 中級者 全ての方向けプログラム

女性限定プログラム

WEB予約について

※WEB予約の詳細については、店舗ホームページ・館内掲示をご確認ください。

グループエクササイズ注意事項

※内容を確認していただき目的や体力に合わせてご参加ください。
※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧くださいかスタッフまでお問い合わせください。
※祝日のスケジュールは、その曜日の10:15以降にスタートし、17:45までに終了するプログラムを実施します。なお、特別プログラムへの変更もございますので館内掲示をご覧ください。
※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当します。
※プログラムの代行情報は店舗ホームページでご確認ください。
※プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外での途中退場は身体に過度な負担をかけますのでご遠慮ください。(バーチャルプログラム除く)
※開催スタジオ・内容・時間帯は、都合により変更となる場合がございます。

■スタジオ

※床や備品についた汗は備え付けのペーパータオル・モップ等で拭きください。
※ツールを使用するプログラムは、プログラム前後にご自身で消毒してください。
※スタジオへはスタッフ・インストラクターの案内に従ってご入場ください。
※携帯電話はマナーモードに設定ください。
※水分補給はペットボトルや水筒等のフタつきの物をご利用ください。
※バーチャルプログラムのみ途中入退場可能となっております。

■プール

※プールプログラムご利用の際は、スイミングキャップを必ずご着用ください。着用の際は髪の毛がキャップからはみ出さないようにご注意ください。
※水質保持の為、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用ください。湿布など体に貼っているものは剥がしてからご利用ください。
※ロッカーキーバンド・結婚指輪(外れないもの、石付きでないもの)以外は必ず外してご利用ください。
※眼鏡をかけてのご利用は、歩行コース・ジャグジープールおよびウォーキングレッスン時に限らせていただきますのでご了承ください。(眼鏡には安全のため、必ず落下防止バンドを装着してご利用ください。)
※プールには必ずタオルをご持参いただき、更衣室へは体をよく拭いてからお戻りください。