2026.12〜 グループエクササイズ タイムスケジュール TIME SCHEDULE

COSPA Comfortable Sports Space

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 吹田

▶ バーチャルプログラム　女性限定 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・パーソナルスクール　SMILE 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。

月

休館日

火

Aスタジオ

- 10:20〜10:50 エアロビクス 入門 [別所 信子]
- 11:00〜11:20 爽快棒 SMILE [別所 信子]
- 11:30〜12:00 TAIKAN
- 12:15〜13:00 ダンスエアロ 45 [三宮 慶祐]
- 13:15〜14:00 リトモ [舞]
- ¥ 14:15〜15:15 大人スクール エアロビクス [三宮 慶祐]
- 19:15〜20:00 リトモ [松山 泰子]
- 20:15〜21:00 かんたん ストリートダンス 45 [Yoka]
- 21:15〜22:00 週替わり レズミルズ 45

Bスタジオ

- ¥ 12:00〜13:00 大人スクール ラテンダンス [舞]
- ¥ 13:15〜14:00 大人スクール ステップ [三宮 慶祐]
- ¥ 15:15〜15:30 15:30〜15:45 社交ダンスパーソナル [川辺 忠]
- ¥ 16:00〜17:00 大人スクール 社交ダンス [川辺 忠]
- ¥ 17:15〜17:30 17:30〜17:45 17:45〜18:00 18:00〜18:15 社交ダンスパーソナル [川辺 忠]
- 【▶体幹】19:50〜 レズミルズコア 15
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 20:10〜20:40
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 20:45〜21:15
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 21:20〜21:50
- 【▶】HIIT レズミルズグリット 30 21:55〜22:25

プール

- キッズスイミング
- アクアビクス 入門 11:45〜12:15 [別所 信子]
- 週替わりスイム 12:30〜13:00

水

Aスタジオ

- 10:30〜11:30 健美操 60 [棒田 寿代]
- 11:45〜12:30 ZUMBA [Maya]
- 12:45〜13:30 リトモ [TOMOMI]
- 13:45〜14:45 ヨーガ 60 [寺田 風太]
- キッズ空手
- 19:15〜20:00 ZUMBA [平山 里実]
- 20:15〜20:45 ステップ 入門 [新海 裕子]
- 20:45〜21:45 エアロビクス レベル2 [新海 裕子]

Bスタジオ

- ¥ 11:45〜12:45 大人スクール 太極拳 [大野 峰子]
- ¥ 13:00〜13:45 大人スクール ダンスオリジナル [Kai Thomas Jackson]
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 16:00〜16:30
- 【▶体幹】 レズミルズコア 30 16:35〜17:05
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 17:10〜17:40
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 17:45〜18:15
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 18:20〜18:50
- 【▶体幹】18:55〜 レズミルズコア 15
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 19:15〜19:45
- 【▶体幹】19:50〜 レズミルズコア 15
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 20:10〜20:40
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 20:45〜21:15
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 21:20〜21:50
- 【▶体幹】 レズミルズコア 30 21:55〜22:25

プール

- キッズスイミング
- ¥ 13:00〜14:00 大人 スイムスクール

木

Aスタジオ

- 10:30〜11:15 ヨガブラーナ 45 [木下 裕加子]
- 11:30〜12:15 エアロビクス レベル1 [新海 裕子]
- 12:30〜13:00 ステップ 入門 [新海 裕子]
- 13:15〜14:15 整ヨガ ~SEI YOGA~ 60 [田端 範子]
- エアロビクス レベル2 14:30〜15:15 [岩下 宏之]
- ヨーガ 45 19:15〜20:00 [松尾 弘典]
- ボディパンプ 45 20:15〜21:00
- ボディコンバット 30 21:15〜21:45

Bスタジオ

- 【▶体幹】10:50〜 レズミルズコア 15
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 11:10〜11:40
- 【▶体幹】11:45〜 レズミルズコア 15
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 12:05〜12:35
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 12:40〜13:10
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 13:15〜13:45
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 13:50〜14:20
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 14:25〜14:55
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 15:00〜15:30
- 【▶】体幹 レズミルズコア 30 15:35〜16:05
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 16:10〜16:40
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 16:45〜17:15
- 【▶】体幹 レズミルズコア 30 17:20〜17:50
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 17:55〜18:25
- 【▶】HIIT レズミルズグリット 30 18:30〜19:00
- 【▶】体幹 レズミルズコア 30 19:05〜19:35
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 19:40〜20:10
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 20:15〜20:45
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 20:50〜21:20
- 【▶体幹】21:25〜 レズミルズコア 15
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 21:45〜22:15

プール

- キッズスイミング
- 11:45〜12:15 アクアビクス 入門 [楢原 一美]

金

Aスタジオ

- 10:20〜11:05 ZUMBA [saori]
- 11:20〜11:40 爽快棒 SMILE [屋良 朝樹]
- 11:55〜12:25 樂ヨガ ~RAKU YOGA~ [屋良 朝樹]
- 12:40〜13:40 ヨーガ 60 [屋良 朝樹]
- 14:00〜14:45 リトモ [大森 麻紀]
- 15:00〜15:45 ZUMBA [福嶋 梨沙]
- キッズバレエ 初級
- かんたん ストリートダンス 45 19:00〜19:45 [横井 久美子]
- 20:00〜20:45 リトモ [奥田 笑子]

Bスタジオ

- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 10:50〜11:20
- 【▶体幹】11:25〜 レズミルズコア 15
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 11:45〜12:15
- 【▶体幹】12:20〜 レズミルズコア 15
- ¥ 12:50〜13:50 大人スクール フラダンス [高木 恵子]
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 14:55〜15:25
- 【▶】HIIT レズミルズグリット 30 15:30〜16:00
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 16:05〜16:35
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 16:40〜17:10
- 【▶体幹】17:15〜 レズミルズコア 15
- キッズバレエ 中上級
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 20:00〜20:30
- 【▶体幹】20:35〜 レズミルズコア 15
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 20:55〜21:25
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 21:30〜22:00
- 【▶体幹】22:05〜 レズミルズコア 15

プール

- キッズスイミング
- 11:30〜12:00 アクアビクス 入門 [saori]
- スイムトレーニング 30 12:30〜13:00

土

Aスタジオ

- 10:15〜11:00 ヨーガ 45 [家入 有美]
- 11:15〜11:35 SHIRIトレ 20 [家入 有美]
- 12:50〜13:35 リトモ [RIE]
- 14:00〜14:45 ステップ レベル1 [地主 勉]
- エアロビクス レベル2 15:00〜15:45 [地主 勉]
- ZUMBA 16:00〜16:45 [浜川 敦子]

Bスタジオ

- キッズダンス
- 【▶体幹】11:45〜 レズミルズコア 15
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 12:05〜12:35
- 【▶】HIIT レズミルズグリット 30 12:40〜13:10
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 13:15〜13:45
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 13:50〜14:20
- 【▶体幹】14:25〜 レズミルズコア 15
- キッズ空手
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 16:15〜16:45
- 【▶体幹】16:50〜 レズミルズコア 15
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 17:10〜17:40
- 【▶】パワーエアロ ボディアタック 30 17:45〜18:15

プール

- キッズスイミング
- マスターズ初級 12:40〜13:10

日

Aスタジオ

- ¥ 9:15〜10:15 大人スクール リトモ [冨田 千晶] ※月1回開催
- 10:30〜11:15 ZUMBA [上地 晶子]
- 11:30〜12:15 エアロビクス レベル1 [上地 晶子]
- 12:30〜13:15 ヨーガ 45 [kazue]
- 13:30〜14:15 ボディパンプ 45
- 14:30〜15:15 ボディコンバット 45
- エアロビクス レベル2 15:30〜16:15 [竹内 勇]
- ステップ レベル2 16:30〜17:15 [竹内 勇]

Bスタジオ

- ¥ 10:30〜11:15 大人スクール ストレッチーズ [冨田 千晶] ※月1回開催
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 11:45〜12:15
- 【▶体幹】12:20〜 レズミルズコア 15
- 【▶】格闘技 ボディコンバット 30 12:35〜13:05
- 爽快棒 SMILE 15:30〜15:50
- 【▶】HIIT レズミルズグリット 30 16:00〜16:30
- 【▶】体幹 レズミルズコア 30 16:35〜17:05
- 【▶】ヨガ ボディバランス 30 17:10〜17:40
- 【▶】ダンス レズミルズダンス 30 17:45〜18:15

プール

- キッズスイミング
- アクアビクス レベル1 12:30〜13:15 [坂根 綾]

予約制レッスンについて

※予約制レッスン（Aスタジオ）は、トッピングのお申込みとWEB登録でご参加いただけます。
※予約制レッスン参加方法については、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いただくかスタッフまでお問い合わせください。
※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または店舗掲示でご確認ください。
※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。

まずコレについて

ジムのストレッチスペースなどで、マットの上でできる運動を、スタッフと一緒に行う初めての方のためのプログラムです。

■まずコレ実施予定

火曜日	10:30〜10:45
木曜日	10:30〜10:45

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

※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ございますので、予めご了承ください。

2026.12～ 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	15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 スマイルプログラム

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
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。	😊

STUDIO

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
ダンスエアロ	45分	エアロビクスの動きにさまざまなジャンルのダンス要素を加え、よりダンサブルな動きを楽しめます。	★以上
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
かんたん ストリートダンス	45分	ストリート系音楽に合わせて振り付けを楽しむプログラム。かっこよく体を動かしましょう。	★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	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	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
週替わりレズミルズ	45分	週ごとに内容が変わります。さまざまなプログラムをお楽しみいただけます。	★以上
SHIRIトレ	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。	女性限定
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			
樂ヨガ ～RAKU YOGA～	30分	小さなボールやウェーブストレッチリングを用いて、関節や筋肉をほぐし、ヨガのポーズを取りやすくする初心者向けヨガクラスです。（週によって、使用ツールが変わります）	😊
ヨーガ	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。	😊
整ヨガ ～SEI YOGA～	60分	呼吸法や歪みを整えるポーズで身体本来の機能を呼び覚まし、心身の調子を整えることを目的としたヨガプログラムです。	😊
ヨガブラーナ	45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。	★以上
ヨガブラーナ	60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。	★★
カルチャー系プログラム			
健美操	60分	呼吸を大切にし、足腰へ負担をかけずに行う、身体にやさしい体操です。全身の血流を良くし気分を爽快にします。	😊

VIRTUAL 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	15分 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、運動を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。	😊

POOL

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			
週替わりスイム	30分	浮くことに慣れた方が泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。週ごとに泳法が変わります。	😊
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	浮くこと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 初級	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。	★
スイムトレーニング	30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

SCHOOL 大人スクール

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 女性限定プログラム