COSPA Comfortable Sports Space

2026.12〜 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 豊中少路24

▶ バーチャルプログラム　女性限定 女性限定プログラム

¥ 大人スクール・FitBuddy　WEB予約対象プログラム

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

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE
10:00				5
11:00	ZUMBA 10:30〜11:15 [長井 千恵子]	¥ 大人スクール ヨガ 10:15〜11:15 [中村 智巳]	キッズ スイミングスクール	3
12:00	ボル・ド・ブラ 11:30〜12:15 [橋本 麟美]	¥ 有料スクール FitBuddy 11:30〜12:30	SMILE 水中ウォーク 30 11:40〜12:10	2
13:00	リトモス 12:30〜13:15 [古澤 香菜子]	歌謡ヒットダンス 12:45〜13:15	¥ 大人 スイムスクール 13:00〜14:00	5 3
14:00	ヨーガ 60 13:30〜14:30 [吉田 雅代]	ボディコンバット 45 13:45〜14:30 [奥田 貴史]	はじめて 週替わりスイム 30 14:15〜14:45	
15:00	ボディパンプ 45 14:45〜15:30 [奥田 貴史]	¥ 有料スクール FitBuddy 14:45〜15:45	マスターズ 45 14:55〜15:40	3
16:00	マルチスポーツスクール MISPO! 16:30〜17:30		キッズ スイミングスクール	2
17:00				
18:00				
19:00	リトモス 19:30〜20:15 [ΣSIGMA]	¥ 有料スクール FitBuddy 19:00〜20:00	スイム トレーニング 30 20:00〜20:30	3
20:00				
21:00	ヨガブラーナ 60 20:30〜21:30 [広野 美香子]	【▶ 格闘技】 ボディコンバット 30 20:30〜21:00 【▶ 体幹】 レズミルズコア 30 21:15〜21:45		5
22:00				

火

休館日

水

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE
10:00			アクアビクス 入門 10:15〜10:45 [Maya]	2
11:00	ZUMBA 10:30〜11:15 [上地 晶子]	ヨーガ 45 10:30〜11:15 [Hiroco]		5
12:00	骨盤リセット エクササイズ 45 11:30〜12:15 [新村 典子]	TAIKAN 11:30〜12:00	¥ 大人 スイムスクール 11:15〜12:15	3
13:00	ボディパンプ 45 12:30〜13:15	エアロビクス レベル2 12:30〜13:15 [長井 千恵子]		5
14:00	ヨガブラーナ 45 13:30〜14:15 [大田 愛子]	¥ 有料スクール FitBuddy 13:30〜14:30		
15:00	リトモス 14:30〜15:15 [大城戸 美香]	¥ 大人スクール 太極拳 14:45〜15:45 [吉岡 智子]		5
16:00	¥ 大人スクール ジャズダンス 15:30〜16:30 [大城戸 美香]	¥ 有料スクール FitBuddy 16:00〜17:00		
17:00		【▶ ヨガ】 ボディバランス 30 17:15〜17:45	キッズ スイミングスクール	2
18:00		【▶ ダンス】 レズミルズダンス 30 18:00〜18:30		
19:00	¥ 大人スクール エアロオリジナル 19:15〜20:15 [滝田 工]	ヨーガ 30 19:00〜19:30 [寺田 風太]		
20:00		¥ 有料スクール FitBuddy 20:15〜21:15	はじめて 週替わりスイム 30 20:00〜20:30	3
21:00	ステップ レベル2 20:30〜21:15 [滝田 工]		スイム トレーニング 30 20:45〜21:15	5
22:00				

木

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE
10:00				5
11:00	ヨガブラーナ 60 10:20〜11:20 [村上 智子]	¥ 有料スクール FitBuddy 10:15〜11:15	¥ 大人 スイムスクール 10:20〜11:20	3
12:00	ルーシーダットン 45 11:35〜12:20 [川島 麻里]	エアロビクス レベル2 11:35〜12:20 [田中 彩乃]	アクアビクス レベル1 11:50〜12:35 [村上 智子]	5 2
13:00	BAILA BAILA 12:40〜13:25 [川島 麻里]	女性限定 SHIRIトレ 20 12:30〜12:50 ボディコンバット 30 13:05〜13:35		5
14:00	リトモス 13:45〜14:30 [奥田 笑子]	¥ 有料スクール FitBuddy 14:00〜15:00	スイム トレーニング 30 14:00〜14:30	3
15:00	かんたん ストリートダンス 45 14:45〜15:30 [毛戸 勇太]	¥ 大人スクール 整体ストレッチ 15:15〜16:15 [花谷 尚行]		5
16:00				
17:00		キッズダンス 17:00〜18:00	キッズ スイミングスクール	2
18:00				
19:00	女性限定 SHIRIトレ 20 19:15〜19:35 [山本 梨華]	¥ 有料スクール FitBuddy 19:30〜20:30	スイム トレーニング 30 20:00〜20:30	3
20:00	エアロビクス レベル2 19:45〜20:30 [山本 梨華]			
21:00	ダンスエアロ 45 20:45〜21:30 [山本 梨華]	ヨガブラーナ 45 20:45〜21:30 [広野 美香子]		5
22:00				

金

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE
10:00				5
11:00	ヨーガ 60 10:15〜11:15 [吉田 紗知]	¥ 有料スクール FitBuddy 10:15〜11:15	キッズ スイミングスクール	3
12:00	¥ 大人スクール Dance Fit 11:25〜12:15 [冨田 千晶]	¥ 大人スクール フラダンス 11:30〜12:15 [MASUMI]		5
13:00	リトモス 12:30〜13:15 [冨田 千晶]	TAIKAN 12:30〜13:00	週替わりスイム オリジナル 30 12:45〜13:15	3
14:00	ヨーガ 30 13:30〜14:00 [田中 彩乃]	ボディコンバット 45 13:45〜14:30 [冨田 千晶]	¥ 大人 スイムスクール 13:30〜14:30	
15:00	月替わり コンディショニング 14:15〜14:45 [田中 彩乃]	【▶ 体幹】 レズミルズコア 30 14:45〜15:15	奇数月: ストレッチポール エクササイズ 偶数月: ポールエクササイズ	5
16:00	エアロビクス レベル1 15:00〜15:45 [新海 裕子]	【▶ ヨガ】 ボディバランス 30 15:30〜16:00		
17:00		キッズチア ダンス 16:30〜17:30	キッズ スイミングスクール	2
18:00		キッズチア ダンス 17:45〜18:45		
19:00	ボディパンプ 45 19:00〜19:45 [奥田 貴史]			
20:00	ダンス オリジナル 45 20:00〜20:45 [ゼロ]	ボディコンバット 45 20:00〜20:45 [奥田 貴史]		5
21:00		¥ 大人スクール ヒールズ 21:00〜21:45 [ゼロ]	スイム トレーニング 45 20:30〜21:15	3 5
22:00				

土

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE
10:00				2
11:00	ヨーガ 60 10:15〜11:15 [Hiroco]	¥ 有料スクール FitBuddy 10:15〜11:15	キッズ スイミングスクール	
12:00	エアロビクス レベル1 11:30〜12:15 [地主 勉]	マインドフルネス ヨガ 〜観〜 11:30〜12:15 [Hiroco]	アクアビクス 入門 12:15〜12:45 [坂根 綾]	
13:00	かんたん ストリートダンス 45 12:40〜13:25 [RYOSUKE]	¥ 有料スクール スポーツ チャンバラ 12:30〜13:30 第1、第3土曜日のみ		5
14:00	ボディコンバット 45 13:45〜14:30	¥ 大人スクール ストリートダンス 13:45〜14:45 [RYOSUKE]		
15:00	ボディパンプ 30 14:45〜15:15			
16:00	TAIKAN 15:30〜16:00 [上地 晶子]	マルチスポーツスクール MISPO! 15:30〜16:30	スイム トレーニング 30 16:15〜16:45	3
17:00	ZUMBA 16:15〜17:00 [上地 晶子]			5
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE
10:00	ヨーガ 45 10:15〜11:00 [kazue]	¥ 有料スクール FitBuddy 10:15〜11:15	キッズ スイミングスクール	2
11:00	ZUMBA 11:15〜12:00 [浜川 敦子]	【▶ ヨガ】 ボディバランス 30 11:30〜12:00		
12:00	整体ストレッチ 45 12:15〜13:00 [花谷 尚行]	【▶ パワーエアロ】 ボディアタック 30 12:15〜12:45 【▶ 体幹】12:45〜 レズミルズコア 15	はじめて 週替わりスイム 30 12:30〜13:00	5
13:00	エアロビクス レベル2 13:15〜14:00 [新海 裕子]	【▶ 格闘技】 ボディコンバット 30 13:15〜13:45	スイム トレーニング 30 13:15〜13:45	3
14:00	ステップ レベル1 14:15〜15:00 [新海 裕子]	¥ 大人スクール ストリートダンス 14:15〜15:15 [ゼロ]		5
15:00	ボディパンプ 45 15:15〜16:00		スイム トレーニング 60 15:00〜16:00	3
16:00	ボディコンバット 30 16:15〜16:45	【▶ 体幹】 レズミルズコア 30 16:30〜17:00		5
17:00		【▶ HIIT】 レズミルズグリット 30 17:15〜17:45		
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

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

月曜日	12:00〜12:15	金曜日	14:30〜14:45
水曜日	13:30〜13:45		

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
水中ウォーク	30分	水中ウォークの基本を習得します。様々な歩き方を行い、全身をバランスよく使いましょう。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 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 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
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
BAILA BAILA	45分	地中海をイメージし、ラテン系の音楽に合わせてダンスを楽しむプログラム。シンプルな振り付けなので、初心者でも気軽にご参加いただけます。	★
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
ダンスオリジナル	45分	担当インストラクターによるオリジナルプログラム。ダンスの楽しさを存分に楽しみましょう。	★★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	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
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。	😊
月替わり コンディショニング	30分	奇数月はストレッチポールエクササイズ、偶数月はボールエクササイズを行います。	😊
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。	😊
ヨガプラーナ	45分	ダイナミックなポーズ（太陽礼拝）を中心に行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
ヨガプラーナ	60分	ダイナミックなポーズ（太陽礼拝）を中心に行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。	★★
ヨガ系プログラム			
マインドフルネス ヨガ ～観～	45分	有名アスリート等が実践していることで注目されている「マインドフルネス瞑想」を取り入れたヨガプログラム。集中力の向上やストレス低減の効果が期待できます。	😊
調整系プログラム			
骨盤リセット エクササイズ	45分	インナーマッスルをほぐし、整った骨盤を目指します。腰痛・肩こり・冷え性などの改善やトレーニング効果向上が期待できます。	😊

STUDIO

プログラム名	時間	内容	対象
カルチャー系プログラム			
ルーシーダットン	45分	タイ古来から伝わるストレッチで、独特な呼吸方法を用いて、体内温度を高める仙人体操です。	😊
整体ストレッチ	45分	緊張したカラダやココロを心地よくリセットし、本来のニュートラルに戻すベストコンディショニングストレッチです。	😊

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、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（音楽に合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、音楽に合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	45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	30分 45分 60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
はじめて 週替わりスイム	30分	週毎に内容が変わります。詳細は店舗にてご確認ください。	😊
週替わりスイム オリジナル	30分	週毎に内容が変わります。詳細は店舗にてご確認ください。	😊

SCHOOL 大人スクール・FitBuddy

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