

2024 / 4 / 28 SUN - 5 / 6 MON

EVENT SCHEDULE



2024.4.28.SUN

@コパンスポーツクラブさかえ

LES MILLS
BODYSTEP
Mountain
2

PRESENTED BY



SCHEDULE

12:00-13:00

BODYCOMBAT~準備体操~

MANEYAMA / NORISUKE / HIROHASHI

会費会員2,200円 / 都度・会員外4,400円

13:30-14:30

BODYSTEP①~玄人山~

AKKO / NORISUKE

会費会員2,200円 / 都度・会員外4,400円

15:00-16:00

BODYSTEP②~滝汗山~

MANEYAMA / NAOKI / SHIHORI

会費会員2,200円 / 都度・会員外4,400円

16:30-17:30

BODYSTEP③~愛の山~

AKKO / NORISUKE / HIROHASHI

会費会員2,200円 / 都度・会員外4,400円

会場

コパンスポーツクラブさかえ

〒460-0004

名古屋市中区新栄町2-9

スカイオアシス栄ビル12階

地下鉄「栄駅」5番出口から東へ徒歩5分

(駐車場は30分260円でご利用いただけます。)

チケットのご購入について

LIVE POCKETにて

4月7日(日)0時~4月27日(土)23時59分
の期間販売をいたします。

チケット購入後のキャンセルや返金は
出来かねますのでお間違いの無いよう
お気を付けくださいませ。



当日の受付について

12:00~のBODYCOMBATにご参加される方のみ11:15から受付をいたします。

13:30以降のクラスにご参加される方はクラス開始30分前から受付をいたします。

開場時間の直後は混雑が予想されますのでご理解の程よろしく願いいたします。

12階にて受付スタッフにお名前をお伝えください。

MOUNTAIN GUIDES

～BODYSTEPで好きな動き～



AKKO

一番最初の
4xマーチ
(台の上)
BODYSTEPが
始まった！ことを
全員が知って笑顔に
なる瞬間だから。



MANEYAMA

ピーク3での
シングル
スクワット
圧倒的な下半身
への負荷。



NORISUKE

ナット
クラッカー
台に飛び乗るのが
気持ちいいから。



HIROHASHI

パワー
サイドタップ
(パンチアップ
からのダブル
リーチアップ)
こぶしも足も
心拍数も気分も
上がるから。



NAOKI

アラウンド
ザワールド
圧倒的に台の面積を
フルに使えて
楽しい動きだから。



SHIHORI

サイド
スクワット
(ブレードアーム)
圧倒的に
カッコいい。

4.29.MON

10:30-11:30 BODYCOMBAT①
KAWAMOTO
会費会員2,200円／都度・会員外4,400円

12:00-13:00 BODYCOMBAT②
KAWAMOTO/TSUCHIYA
会費会員2,750円／都度・会員外4,950円

13:30-14:15 LESMILLS DANCE
TSUCHIYA/SHIHORI
会費会員1,650円／都度・会員外3,850円

14:45-15:30 SH'BAM
TSUCHIYA/SHIHORI
会費会員1,650円／都度・会員外3,850円



4.30.TUE

19:30-20:30 BODYCOMBAT
NIIMI/MORI/HARUKI

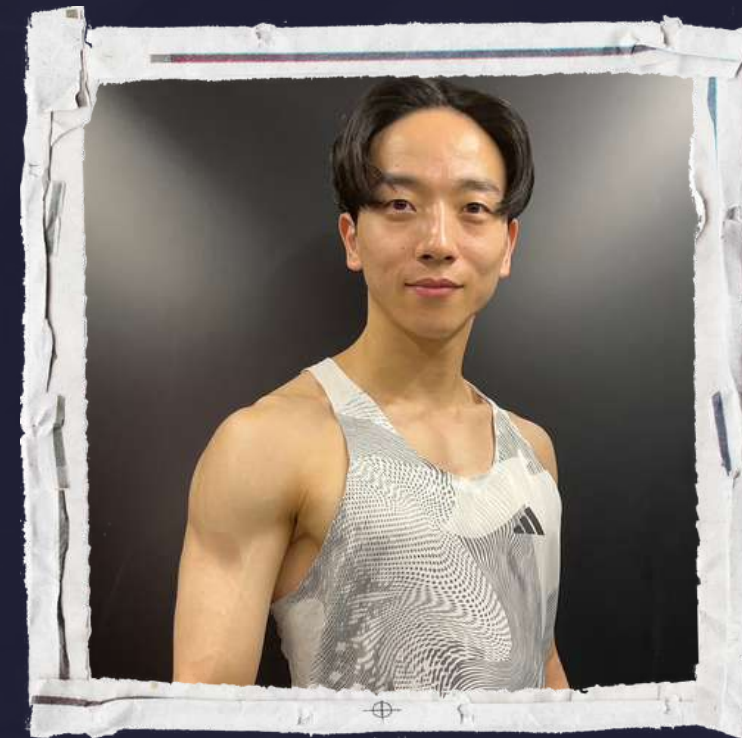
U30 550円 / 全活・夜活1,100円 / 朝活2,750円 / 都度3,300円 / 会員外3,850円

20:45-21:45 BODYJAM
MORI/SHIHORI

U30 550円 / 全活・夜活1,100円 / 朝活2,750円 / 都度3,300円 / 会員外3,850円

22:00-22:30 GRIT ATHLETIC
HARUKI

通常料金



5.1.WED

11:00-11:45 LESMILLS CORE
CHIE/HARUKI

U30 550円／全活・朝活1,100円／夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円

12:00-13:00 BODYJAM
CHIE/SHIHORI

U30 550円／全活・朝活1,100円／夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円

13:15-14:15 BODYSTEP
HIROYA/NAOKI

U30 550円／全活・朝活1,100円／夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円

14:30-15:30 BODYATTACK
HIROYA/NAOKI

U30 550円／全活・朝活1,100円／夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円



5.2.THUR

11:30-12:30 BODYJAM

ICCHY/MINA

U30 550円／全活・朝活1,100円／夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円

12:45-13:30 SH'BAM

ICCHY/SHIHORI

U30 550円／全活・朝活1,100円／夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円

13:45-14:45 BODYCOMBAT

NANA/HARUKI

U30 550円／全活・朝活1,100円／夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円



2024.5.3.FRI

FIND YOUR FAVE

vol.15



SCHEDULE

12:00-13:00

BODYPUMP NAKAGAWA

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝・夜活2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

13:30-14:30

BODYCOMBAT① MOMONO / MAYU

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝・夜活2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

15:00-16:00

BODYATTACK SARI / HARUKI

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝・夜活2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

16:30-17:30

BODYCOMBAT②

SARI / MOMONO / YUKI

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝・夜活2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

2024.5.4.SAT

FIND YOUR FAVE

vol.16



SCHEDULE

12:00-13:00

BODYCOMBAT AIKO / YUKI

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝・夜活2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

13:30-14:15

SH'BAM ERI / YUKI / SHIHORI

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝・夜活2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

14:45-15:30

LESMILLS DANCE ERI / AIKO / MINA

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝・夜活2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

16:00-17:00

BODYJAM ERI / AIKO / SHIHORI

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝・夜活2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

5.5.SUN

12:15-13:00 LESMILLS CORE
YO-HE-/HARUKI

U30 550円／全活1,100円／朝・夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円

13:30-14:30 BODYPUMP
**YO-HE-/
通常料金**

15:00-16:00 BODYCOMBAT①
SHIROMIZU
会費会員1,650円／都度・会員外3,850円

16:30-17:30 BODYCOMBAT②
SHIROMIZU/YO-HE-
会費会員1,650円／都度・会員外3,850円



valor

×

YOU'phoria

5.6.MON



valor

SCHEDULE

11:30-12:30

BODYSTEP MUKO / SHIHORI

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝活・夜活・VALOR会員2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

13:00-14:00

BODYCOMBAT MUKO / HARUKI

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝活・夜活・VALOR会員2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

14:30-15:30

BODYATTACK KOSSI / HARUKI

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝活・夜活・VALOR会員2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

16:00-17:00

BODYATTACK KOSSI

U30 1,100円 / 全活1,650円 / 朝活・夜活・VALOR会員2,750円
都度3,300円 / 会員外3,850円

ご予約について

- ご予約は2週間前の0時からです。
- キャンセルは2日前23時までです。
(※予約後のキャンセルが多く発生した場合には今後キャンセルポリシーを変更させていただく可能性がございます。)
- 時間を過ぎてからのキャンセルはキャンセル料100%が発生しますのでご了承の上予約していただきますようお願いいたします。
- 会費会員様は回数券もご利用いただけます。

※BODYSTEP MOUNTAINのみ申し込み方法が異なりますのでお間違いのないようご確認ください。

