

2026.5.3.SUN

**LES MILLS**  
**BODYSTEP**  
*Mountain*

4

PRESENTED BY



# SCHEDULE

**12:00-13:00 BODYCOMBAT～準備体操～**

**NORISUKE／HIROHASHI／YUIKO／TSUNODA☆／YO-HE-**

会費会員2,200円／都度・会員外4,400円

**13:30-14:30 BODYSTEP①～玄人山～**

**NORISUKE／AKKO**

会費会員2,200円／都度・会員外4,400円

**15:00-16:00 BODYSTEP②～滝汗山～**

**YUIKO／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～**

**NORISUKE／HIROHASHI／AKKO**

会費会員2,200円／都度・会員外4,400円

# MOUNTAIN GUIDES～私がBODYSTEPを好きな理由～



AKKO

あれは、2001年の春一。

(長すぎる為、割愛させていただきます。)

どのBODYSTEPも音楽がついたら乗り降りだけで楽しいというところが大好きです。挑戦的な動きを課題に出してくるけど、絶対みんなが出来るように作られているところが堪らないです。部活をしているような青春をしている気分になります。この度TEAMに加えて頂き大変光栄です。BODYSTEP IRなら誰もが1度は登りたい山々。ぜひ皆さんと一緒にしてください！



YUIKO

王道のBODYCOMBATがドラクエやFFとするなら、BODYSTEPは死にゲーやドラゴンズドグマ。ハードルは少し高いですが(台があるだけに笑)動けるようになると没入感がえげつない。そんな感じでBODYSTEPに恋をした私は、その沼から抜け出せません♡あと、やっぱりスケーターをしてると清水になれるのが好きです。



NORISUKE



HIROHASHI

BODYSTEPならトレーニングしたい時も、踊りたいときも、みんなでワイワイしたい時も、すべて1時間で叶えてくれるところ。BODYSTEPに関わる全てのコミュニティが優しさや温かさや愛にあふれているところ。(穏やかなのに重ための愛なのが最高です)



NAOKI

台があるだけでハイインパクトな動きを選ばなくても汗がかけるし心拍数が上げられる！トレーニングしたい人はしっかり追い込めるし、きつだけじゃなくて音楽や歌詞を使って踊ったり楽しめる！あとは、台に乗る足を変えるときに片足1回多く動いて、そこにいる全員の動きがぴったり揃う瞬間が最高に気持ちいいところ！笑



SHIHORI

- ①最強の下半身の筋肉が手に入る。
- ②台とプレートしか使わないのに毎回新しく面白い種目が出てくる。
- ③それを参加者のみなさんにどうやって教えたらわかりやすいかなって考えるのが楽しい！

# チケットのご購入について

4月12日(日)0時～5月1日(金)23時

---

上記の期間でLive Pocketにてチケット販売を行います。  
会費会員様と都度・会員外のお客様で料金が異なります。  
間違えて購入された場合、払い戻しはできませんので  
チケット名と金額をよく確認してご購入ください。

<https://livepocket.jp/e/eruiy>



# 会場と当日の受付について

## 【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円をご利用いただけます。)

## 【当日の受付について】

---

BODYCOMBATにご参加される方のみ

11:15分から受付を開始します。

それ以降のクラスにご参加される

お客様はご自身が参加するクラスの

開始時間30分前から受付を開始します。

混雑を避けるために受付開始時に

なってからお越しくください。

## **注意事項 ※ご了承の上ご参加ください。**

- 会場は『コパンスポーツクラブさかえ』です。  
YOU'phoriaのスタジオではありませんのでご注意ください。
- 受付は12階にてBODYCOMBATのみ11:15から開始します。その他のクラスは  
クラス開始の30分前から受付開始いたします。受付時間よりも前にご来館して  
無断でロッカー、ジムエリア、スタジオ等に入らないようお願いいたします。
- イベントにご参加されるお客様がご利用いただけるのは、スタジオ・ロッカールーム・  
シャワーです。その他のエリア（マシンジムやプール）は利用禁止です。
- コパンスポーツクラブは通常営業をしていますので会員様もご利用されています。  
ロッカーや通路などでの大きな声での会話や 写真撮影はご遠慮ください。