

# ヨコハマフィットネスプラザ - 2024年04月 -

29日(月)、30日(火)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

## < スタジオ > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
08:00						08:00(60分)キッズ体育スクール・児童小4~中学生[スクール]		08:00
08:30								08:30
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]		09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30	10:30(30分)健康体操・宮城[定員]	10:20(40分)フラエクササイズ・仲山[定員]	10:30(30分)シンプルエアロ・佐藤[定員]	10:30(30分)健康体操・阿部[定員]	10:20(40分)ヨガ・丸山[定員]	10:20(40分)健康太極拳・高木[定員]	10:40(40分)ヨガ・鈴木[定員]	10:30
11:00								11:00
11:30	11:20(40分)ヨガ・味水[定員]	11:20(40分)ZUMBA(R)・ASA[定員]	11:20(40分)シェイブパン40・園尾[定員]	11:20(40分)ラテンファン・高畑[定員]	11:20(40分)オリジナルステップ・夏苺[定員]	11:20(40分)ボディケアストレッチ・山仲[定員]	11:40(40分)シンプルエアロ・鈴木[定員]	11:30
12:00								12:00
12:30	12:20(40分)シェイブパン40・宮城[定員]	12:20(40分)ピラティス・味水[定員]	12:20(40分)ヨガ・米山[定員]	12:20(40分)ファイトアタックBEAT40・園尾[定員]	12:20(40分)オリジナルエアロ・小林[定員]	12:20(40分)コンビネーションステップ・山仲[定員]		12:30
13:00							13:00(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ・三添[定員]	13:00
13:30								13:30
14:00		14:00(60分)キッズ体育スクール・幼児3~4才[スクール]				14:00(60分)キッズ体育スクール・幼児3~4才[スクール]	14:00(40分)シェイブパン40・上野[定員]	14:00
14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール・幼児3~4才[スクール]		14:30(60分)キッズ体育スクール・幼児3~4才[スクール]	14:30(60分)キッズ体育スクール・幼児3~4才[スクール]				14:30
15:00		15:00(60分)キッズ体育スクール・幼児4~6才[スクール]				15:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	15:00(40分)ファイトアタックBEAT40・志賀[定員]	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール・幼児4~6才[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール・幼児4~6才[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール・幼児4~6才[スクール]				15:30
16:00		16:00(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]				16:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]				16:30
17:00		17:00(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]				17:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール・児童小4~中学生[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール・児童小4~中学生[スクール]				17:30
18:00		18:00(60分)キッズ体育スクール・児童小4~中学生[スクール]				18:00(60分)キッズ体育スクール・児童小4~中学生[スクール]		18:00
18:30						18:20(30分)パワーパンプ・園尾[定員]		18:30
19:00							19:10(40分)ファイトアタックBEAT40・園尾[定員]	19:00
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・中[定員]	19:20(40分)シェイブパン40・瀬田[定員]	19:20(40分)コンビネーションステップ・夏苺[定員]	19:20(40分)ヨガ・阿部[定員]	19:20(40分)コンビネーションエアロ・北嶋[定員]			19:30
20:00								20:00
20:30	20:20(40分)パワーヨガ・丸山[定員]	20:20(40分)ファイトアタックBEAT40・君塚[定員]	20:20(40分)*クラブ限定/バレエコンディショニング・山岸[定員]	20:20(40分)シェイブパン40・河上[定員]	20:20(40分)ダンスWAVE・三添[定員]			20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日