

ヨコハマフィットネスプラザ - 2025年04月 -

29日(火)、30日(水)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 >

曜日	月	火	水	木	金	土	日							
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日
08:00									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					08:30
09:00									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					09:30
10:00									10:00					10:00
10:30	10:30(30分)モビリティストレッチ・宮城		10:20(40分)フラエクササイズ・岸山		10:30(30分)シンプルエアロ・佐藤			10:20(40分)ヨガ・丸山				10:40(40分)健康太極拳・高木	10:40(40分)ヨガ・鈴木	10:30
11:00									11:00					11:00
11:30	11:20(40分)ヨガ・味水		11:20(40分)ZUMBA(R)・ASA		11:20(40分)シェイプバンプ40・圓尾[定員]			11:20(40分)ラテンファン・高畑						11:30
12:00									12:00					12:00
12:30	12:20(40分)シェイプバンプ・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			12:20(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾				12:20(40分)オリジナルエアロ・小林	12:20(40分)コンビネーションステップ・山仲	12:30
13:00									13:00					13:00
13:30									13:30					13:30
14:00									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
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				14:00(40分)シェイプバンプ・上野[定員]	14:30
15:00									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
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				15:00(40分)ファイトアタックB EAT・上野	15:30
16:00									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
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					16:30
17:00									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
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					17:30
18:00									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
18:30									18:30					18:30
19:00									19:00					19:00
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・中		19:20(40分)ピラティス・味水[定員]		19:20(40分)ヨガ・阿部			19:20(40分)シェイプバンプ・瀬田[定員]				18:15(30分)シェイプバンプPOWER・圓尾[定員]		19:30
20:00									20:00					20:00
20:30	20:20(40分)シェイプバンプ・三添		20:20(30分)Fit Fun・瀬田		20:20(40分)クラブ限定/バレエコンディショニング・山岸			20:20(40分)ダンスWAVE・三添						20:30