

ヨコハマフィットネスプラザ - 2025年07月 -

30日(水)、31日(木)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		曜日	水		木		金		曜日	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	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
08:00					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					08:30
09:00					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					09:30
		09:55(10分)ジムスモ/やさしい体操		09:55(10分)ジムスモ/コアボールエク ササイズ・初級		09:55(20分)CSLive/メディカルフィット ネスシリーズ			09:55(10分)ジムスモ/コアボールエク ササイズ		09:55(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ						
10:00					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)フラクササイズ ・仲山		10:30	10:30(30分)シンプルエアロ・ 佐藤		10:30(30分)健康体操・阿部		10:20(40分)ヨガ・丸山		10:30			10:40(40分)健康太極拳・高 木		10:30
11:00		11:05(10分)ジムスモ/足裏ほぐし		11:05(10分)ワークアウト/カ・コ・熊のこぶし・カ ・コ・熊のこぶし	11:00	11:05(10分)＊クラブ限定/ウェーブス テップ		11:05(10分)みんなまで体操		11:05(10分)ジムスモ/姿勢改善		11:00	11:20(40分)ボディケアストレ ッチ・山仲				11:00
11:30	11:20(40分)ヨガ・味水		11:20(40分)ZUMBA (R)・A SA		11:30	11:20(40分)シェイプバンパ 40・圓尾[定員]		11:20(40分)ラテンファン・高 畑		11:20(40分)オリジナルステッ プ・夏司		11:30			11:40(40分)シンプルエアロ・ 鈴木		11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
12:30	12:20(40分)シェイプバンパ ・宮城[定員]		12:20(40分)ピラティス・味水 [定員]		12:30	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		12:30	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					13:00
13:30					13:30							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					14:00(60分)キッズ体育スク ール・幼児3～4才[スクール]		14:00			14:00(40分)シェイプバンパ ・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	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		14:30					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					15:00(60分)キッズ体育スク ール・幼児4～6才[スクール]		15:00			15:00(40分)ファイトアタックB EAT・上野		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	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		15:30					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					16:00(60分)キッズ体育スク ール・児童小1～3[スクール]		16:00					16:00
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	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					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					17:00(60分)キッズ体育スク ール・児童小1～3[スクール]		17:00					17:00
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	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		17:30					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					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					18:00
18:30					18:30							18:30	18:15(30分)シェイプバンパP OWER・圓尾[定員]				18:30
19:00					19:00							19:00	19:05(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾				19:00
19:30	19:20(40分)ZUMBA (R)・中		19:20(40分)ピラティス・味水 [定員]		19:30	19:20(40分)コンビネーション ステップ・夏司		19:20(40分)ヨガ・阿部		19:20(40分)シェイプバンパ・ 瀬田[定員]		19:30					19:30
20:00		20:05(10分)ジムスモ/コアボールエク ササイズ	20:10(30分)Fit Fun・瀬田		20:00		20:05(10分)＊クラブ限定/ウェーブス テップ		20:05(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ		20:00(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	20:00					20:00
20:30	20:20(40分)シェイプバンパ・ 三添[定員]				20:30	20:20(40分)＊クラブ限定/ハ レエコンディショニング・山岸		20:20(40分)CSLive/ファイト アタックPRO		20:20(40分)ダンスWAVE・ 三添		20:30					20:30
			20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ														
曜日	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	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日