## ヨコハマフィットネスプラザ - 2025年10月 -

## 29日(水)、30日(木)、31日(金)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

## くスタジオ >

| く スタンオ >                                | 月                     |   | 火                              | 曜日      |  | *                               | ,  | k                              |  | de .                   | 曜日      | ±  |    |                                 |           | 曜日       |
|---|-----------------------|---|--------------------------------|---------|--|---------------------------------|--|--------------------------------|--|------------------------|---------|--|----|---------------------------------|-----------|----------|
| スタジオ                                    | 27                    | スタジオ  | ΩV                             |         | スタジオ                                       | ۵۲                              | スタジオ                                       | ۵۲                             | スタジオ                                       | ۵۲                     |         | スタジオ                                       | ۵۲ | スタジオ                            | <b>シア</b> |          |
| 08:00                                   |                       |   |                                | 08:00   |  |                                 |  |                                |  |                        | 08:00   | 08:00(60分)キッズ体育スク<br>ール・児童小4~中学生[ス<br>クール] |    |                                 |           | 08:00    |
|   |                       |   |                                |         |  |                                 |  |                                |  |                        | I       | クール]                                       |    |                                 |           |          |
| 08:30                                   |                       |   |                                | 08:30   |  |                                 |  |                                |  |                        | 08:30   |  |    |                                 |           | - 08:30  |
| 09-00                                   |                       |   |                                | 09:00   |  |                                 |  |                                |  |                        | 00:00   | 09-00(60分)キッズ体育スク                          |    |                                 |           | 00:00    |
|   |                       |   |                                | 1       |  |                                 |  |                                |  |                        | -       | 09:00(60分)キッズ体育スク<br>ール・児童小1~3[スクール。<br>]  |    |                                 |           | -        |
| 09:30                                   |                       |   | +                              | 09:30   |  |                                 | <b></b>                                    |                                |  |                        | 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/コアポールエク<br>ササイズ | 1       | 09:55(20分)CSLive/メディカルフィット<br>ネスシリーズ       |                                 |  | 09:55(10分)ジムスモ/コアポールエク<br>ササイズ |  | 09:55(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ | 1       | l f  |    |                                 |           |          |
| 10:00                                   |                       |   |                                | 10:00   |  |                                 |  |                                |  |                        | 10:00   |  |    |                                 |           | 10:00    |
|   |                       | 10:20(40分)フラエクササイズ・仲山                             |                                |         |  |                                 |  |                                | 10:20(40分)ヨガ・丸山                            |                        |         | 10:20(40分)ベリーダンス・M<br>ana                  |    | _                               |           |          |
| 10:30 10:30(30分)モビリティスト<br>チ・宮城         | עע                    | -   |                                | 10:30   | 10:30(30分)シンブルエアロ・<br>佐藤                   |                                 | 10:30(30分)健康体操·阿部                          |                                |  |                        | 10:30   |  |    | 10:40(40分)ヨガ・鈴木                 |           | 10:30    |
| 11.00                                   | 11:05(10分)ジムスモ/足裏ほぐし  |   | 11:05(10分)ピューティブロジェクト/ウェストライン  | 11.00   |  | 11:05(10分) * クラブ限定/ウェーブス<br>レッチ |  | 11:05(10分)みんなで体操               |  | 11:05(10分)ジムスモ/姿勢改善    | 11.00   |  |    | -                               |           | 11.00    |
| 11:20(40分)ヨガ・味水                         |                       | 11:20(40分)ZUMBA(R)・A                              | エストライン                         | - 11.00 | 11:20(40分)シェイブパンブ4                         | レッチ                             | 11:20(40分)ラテンファン・高                         |                                | 11:20(40分)オリジナルステッ<br>ブ・夏苅                 |                        | - 11.00 | 11:20(40分)ボディケアストレ<br>ッチ・山仲                |    |                                 |           | - 11.00  |
| 11:30                                   |                       | _ SA  |                                | 11:30   | 11:20(40分)シェイブパンブ4<br>O・圓尾[定員]             |                                 | . 畑  |                                | ブ・夏苅                                       |                        | 11:30   | ッチ・山仲                                      |    | -<br>11:40(40分)シンブルエアロ・<br>- 鈴木 |           | 11:30    |
|   |                       | 1   |                                | 1       |  | <b></b>                         | 1  |                                | İ  |                        | -       | l †  |    | - 鈴木                            |           |          |
| 12:00                                   |                       |   |                                | 12:00   |  |                                 |  |                                |  |                        | 12:00   |  |    |                                 |           | 12:00    |
| 12:20(40分)シェイブパン<br>宮城[定員]              | ブ・                    | 12:20(40分)ピラティス・味水<br>- [定員]                      |                                |         | 12:20(40分)ヨガ・米山                            |                                 | 12:20(40分)ファイトアタックB<br>EAT・圓尾              |                                | 12:20(40分)オリジナルエアロ<br>・中島                  |                        |         | 12:20(40分)コンビネーション<br>ステップ・山仲              |    |                                 |           | <u> </u> |
| 12:30                                   |                       |   |                                | 12:30   |  |                                 |  |                                |  |                        | 12:30   |  |    |                                 |           | 12:30    |
|   |                       | -   |                                | 40.00   |  |                                 |  |                                |  |                        | 1000    |  |    |                                 |           | 40.00    |
| 13:00                                   |                       |   |                                | 13:00   |  |                                 |  |                                |  |                        | 13:00   |  |    |                                 |           | 13:00    |
| 19:90                                   |                       |   | <b></b>                        | 13:30   |  |                                 | <b></b>                                    |                                |  |                        | 13:30   |  |    |                                 |           | 13:30    |
|   |                       |   |                                | 1       |  |                                 |  |                                |  |                        | 1       |  |    |                                 |           | 10.00    |
| 14:00                                   |                       | 14:00(60分)キッズ体育スクール・幼児3~4才[スクール                   | 7                              | 14:00   |  |                                 | <b>†</b>                                   |                                | 14:00(60分)キッズ体育スク<br>ール・幼児3~4才[スクール        |                        | 14:00   |  |    | 14:00(40分)シェイブパンブ・<br>- 上野[定員]  |           | 14:00    |
|   |                       | - ール・幼児3~4才[スクール<br>]                             | ′I                             | 1       |  |                                 | <b></b>                                    |                                | ール・幼児3~43[スクール<br>]                        |                        |         |  |    | 上野[定員]                          |           |          |
| 14:30(60分)キッズ体育スール・幼児3~4才[スクー           | マク                    | ]   |                                | 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<br>ール・幼児3~4才[スクール        |                                | l  |                        | 14:30   |  |    |                                 |           | 14:30    |
| ] " ",,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | ·                     |   |                                |         | ]  |                                 | ]  |                                |  |                        |         |  |    |                                 |           |          |
| 15:00                                   |                       | 15:00(60分)キッズ体育スク<br>- ール・幼児4~6才[スクール             | ?                              | 15:00   |  |                                 |  |                                | 15:00(60分)キッズ体育スク<br>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<br>EAT・上野   |           | 15:00    |
| 15:30 15:30(60分)キッズ体育ス                  | 7.0                   | - '   |                                | 15.00   | 15:20(60公) 土ップ休育フカ                         |                                 | 15:20(80公) キップ休奈フク                         |                                | ľ  |                        | 15.00   |  |    |                                 |           | 15.00    |
| 15:30 15:30(60分)キッズ体育スール・幼児4~6才[スクー     | -iv                   | -   |                                | 10:30   | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>ール・幼児4~6才[スクール        |                                 | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>ール・幼児4~6才[スクール        |                                |  |                        | - 10:30 |  |    |                                 |           |          |
| 16:00                                   |                       | - 16:00(60分)キッズ体育スク<br>- ール・児童小1~3[スクール           | 7                              | 16:00   | •  |                                 | -  |                                | 16:00(60分)キッズ体育スク<br>ール・児童小1~3[スクール        |                        | 16:00   |  |    |                                 |           | 16:00    |
|   |                       | - ール・児童小1~3[スクール<br>]                             | 1                              | 1       |  |                                 | 1  |                                | 【一ル・児童小1~3[スクール<br>】                       | 1                      | -       |  |    |                                 |           |          |
| 16:30(60分)キッズ体育ス<br>ール・児童小1~3[スクー       | <b>マク</b>             | 1   |                                | 16:30   | 16:30(60分)キッズ体育スク<br>ール・児童小1~3[スクール        |                                 | 16:30(60分)キッズ体育スク<br>ール・児童小1~3[スクール        |                                | İ  |                        | 16:30   |  |    | <u> </u>                        |           | 16:30    |
| ] 75 50 24 7 1 50 7 7                   | ,,                    |   |                                |         | ]  |                                 | ]  |                                |  |                        |         |  |    |                                 |           |          |
| 17:00                                   |                       | - 17:00(60分)キッズ体育スク<br>- ル・児童小1~3[スクール            |                                | 17:00   |  |                                 |  |                                | 17:00(60分)キッズ体育スク<br>ール・児童小1~3[スクール        |                        | 17:00   |  |    |                                 |           | 17:00    |
|   |                       | -11   |                                |         |  |                                 |  |                                | ]  |                        | ļ       |  |    |                                 |           |          |
| 17:30 17:30(60分)キッズ体育スール・児童小1~3[スクー     | -ii                   | -   |                                | 17:30   | 17:30(60分)キッズ体育スク<br>ール・児童小4~中学生[ス<br>クール] |                                 | 17:30(60分)キッズ体育スク<br>ール・児童小4~中学生[ス<br>クール] |                                |  |                        | 17:30   |  |    | -                               |           | 17:30    |
| 18:00                                   | <b> </b>              | - 18:00(60分)キッズ体育スク                               |                                | 18:00   |  | <b></b>                         | -  |                                | 18:00(60分)キッズ体育スク                          |                        | 18:00   | <del> </del>                               |    | +                               |           | 18:00    |
|   |                       | -<br>18:00(60分)キッズ体育スク<br>- ール・児童小4~中学生[ス<br>クール] | ·                              |         |  |                                 | -  |                                | 18:00(60分)キッズ体育スク<br>ール・児童小4~中学生[ス<br>クール] |                        | -       | 18:15(30分)シェイブパンブP<br>OWER・圓尾[定員]          |    | -                               |           |          |
| 18:30                                   |                       |   |                                | 18:30   |  |                                 |  |                                | İ  |                        | 18:30   | OWER·豳尾[定員]                                |    | 1                               |           | 18:30    |
|   |                       | <u> </u>  |                                |         |  |                                 | İ  |                                |  |                        |         |  |    |                                 |           | 1        |
| 19:00                                   |                       |   |                                | 19:00   |  |                                 |  |                                |  |                        | 19:00   | 19:05(40分)ファイトアタックB<br>EAT・圓尾              |    |                                 |           | 19:00    |
| 19:20(40分)ZUMBA(R)                      | Ф                     | 19:20(40分)ピラティス・味水<br>- [定員]                      |                                |         | 19:20(40分)コンピネーション<br>ステップ・夏苅              |                                 | 19:20(40分)ヨガ・阿部                            |                                | 19:20(40分)シェイプパンプ・<br>柏原[定員]               | <b></b>                | ļ       | ] .  |    | <b></b>                         |           |          |
| 19:30                                   |                       | -   |                                | 19:30   |  |                                 |  |                                | l  |                        | 19:30   |  |    | -                               |           | 19:30    |
| 20:00                                   | 20:05(10分)ジムスモ/コアポールエ | ク 20:10(30分)Fit Fun・瀬田                            |                                | 20-00   |  | 20.05(10分) * クラブ限定/ウェーブス<br>レッチ |  | 20:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッ        | -  | 20:00(10分)ジムスモ/みんなでストレ | 20.00   |  |    |                                 |           | 20-00    |
| 20:20(40分)シェイブパン 三添[定員]                 |                       |   | <b> </b>                       | 20.00   | 20:20(40分) * クラブ限定/パ<br>レエコンディショニング・山岸     | レッチ                             | 20:20(40分)CSLive/ファイト<br>アタックPRO           | <i>f</i>                       | 20:20(40分)ダンスWAVE・<br>三添                   | 7                      | 20.00   | l  |    | <del> </del>                    |           | 20.00    |
| 三添[定員]<br>20:30                         |                       |   |                                | 20:30   | レエコンディショニング・山岸                             |                                 | アタックPRO                                    |                                | 三添   |                        | 20:30   |  |    |                                 |           | 20:30    |
|   |                       | 1   | 20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ          |         | 1  |                                 | 1  |                                | İ  |                        |         |  |    |                                 |           |          |
| スタジオ                                    | 27                    | スタジオ  | ۵۲                             |         | スタジオ                                       | ñγ                              | スタジオ                                       | 57                             | スタジオ                                       | ۵۲                     |         | スタジオ                                       | 9A | スタジオ                            | ÐΔ        |          |
| 曜日                                      | 月                     |   | 火                              | 曜日      |  | <b>K</b>                        | 7  | <u> </u>                       | '  | <del>2</del>           | 曜日      | ±  |    |                                 |           | 曜日       |