ヨコハマフィットネスプラザ - 2025年12月 -

29日(月)、30日(火)、31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

くスタジオ >

< ×9∨7 >	月		火	曜日		*	,	k	•	de	曜日	±			1	曜日
スタジオ	27	スタジオ	àγ		スタジオ	àγ	スタジオ	らて	スタジオ	۵۲		スタジオ	۵۲	スタジオ	らて	
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
												クール]				
08:30				08:30							08:30	ļ.				08:30
09:00			 	09:00							09:00	09:00(60分)キッズ体育スク				09:00
				1							-	09:00(60分)キッズ体育スク ール・児童小1~3[スクール]				1
09:30		†		09:30							09:30	ļ-				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 ササイズ	1	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/コアポールエク ササイズ		09:55(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		-				1
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 ana				ļ
10:30 10:30(30分)モビリティストレ チ・宮城	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			10:30	10:30(30分)シンブルエアロ・ 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)ジムスモ/背中シェイブ	11:00		11:05(10分) * クラブ限定/ウェーブスド 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		- 11.00	11:20(40分)シェイブパンブ4 O・圓尾[定員]	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 ブ・夏苅		- 11.00	11:20(40分)ボディケアストレ ッチ・山仲				- 11.00
11:30		SA		11:30	0-圓尾[定員]		. 畑		ブ・夏苅		11:30	ッチ・山仲		11:40(40分)シンブルエアロ・ 鈴木		11:30
		1		1			1				1	 		- 鈴木		1
12:00				12:00							12:00					12:00
12:20(40分)シェイブパンブ 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 ・中島			12:20(40分)コンビネーション ステップ・山仲				<u> </u>
12:30				12:30							12:30					12:30
				40.00						_	40.00					1000
13:00				13:00							13:00					13:00
19:90		 		13:30	ļ						13:30					13:30
				1												1
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)シェイブパンブ・ 上野[定員]		14:00
		ール・幼児3~4才[スクール]	1	1					ール・幼児3~4才(スクール]	1				上對[定員]		1
14:30(60分)キッズ体育ス・ ール・幼児3~4才[スクール	7]		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
]]]									
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	7			15.00	15-20(60公) セップ休育フカ		15:20(80公) キップ休奈フク		J		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/	í	-		10:30	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				10:30					10:30
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			1		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
		.【一ル・児童小1~3[スクール]	1	1			1		一ル・児童小1~3[スクール 							1
16:30 (60分)キッズ体育スール・児童小1~3[スクール	7	1		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			1		16:30
]				1]]									1
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
17.00 17.20(en / \ + / +	5	- '		47.00	17.20(204) + + + = -		17.20(60人) ナーブル本ニト		J	ļ	47.00					47.00
17:30 17:30(60分)キッズ体育ス・ ール・児童小1~3[スクー)	í	-		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
18:00	 	18:00(60分)キッズ体育スク	<u> </u>	18:00	["	}			18:00(60分)キッズ体育スク		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]		1			-		18:00(60分)キッズ体育スク ール・児童小4~中学生[ス クール]		1	18:15(30分)シェイブパンブP OWER・圓尾[定員]				1
18:30		1		18:30							18:30	OWER·圓尾[定員]				18:30
	†					İ	T									1
19:00				19:00							19:00	19:05(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾				19:00
19:20(40分)ZUMBA(R) • 4		19:20(40分)ピラティス・味水 [定員]			19:20(40分)コンピネーション ステップ・夏苅		19:20(40分)ヨガ・阿部		19:20(40分)シェイプパンブ・ 柏原[定員]			[ļ
19:30				19:30							19:30					19:30
20.00	20:05(10分)ジムスキ/コアポーリ・エイ	7 20:10(30分)Fit Fice. 等四		20.00		20.05(10分) * クラブ限定/ウェーブスド 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)シェイブパンブ		7 20:10(30分)Fit Fun·瀬田	 	20:00	20:20(40分) * クラブ陽定/パ	レッチ	20:20(40分)CSLive/ファイト	<i>f</i>	20:20(40分)ダンスWAVF・	7	20:00					20:00
20:20(40分)シェイブパンブ 三添[定員]				20:30	20:20(40分) * クラブ限定/パ 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/みんなでストレッチ				1									
スタジオ	27	スタジオ	۵۲		スタジオ	۵۲	スタジオ	۵۲	スタジオ	۵۲		スタジオ	۵۲	スタジオ	۵۲	
曜日	Я		火	曜日		*	7	k	1	±	曜日	±				曜日