

ヨコハマフィットネスプラザ - 2026年02月 -

27日(金)、28日(土)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 サイズ	09:55(10分)ジムスモ/コアボールエク ササイズ	09:55(20分)CSLive/メディカルフィット ネスサイズ		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 サイズ						
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		10:20(40分)ヨガ・丸山		10:30	10:20(40分)ベリーダンス・M ana		10:40(40分)ヨガ・鈴木		10:30
11:00					11:00							11:00					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)シェイブバンパ 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	11:20(40分)ボディケアストレ ッチ・山仲	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)シェイブバンパ・ 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 ・中島	12:20(40分)コンビネーション ステップ・山仲	12:30					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)シェイブバンパ・ 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
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
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
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
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)シェイブバンパ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 島		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)シェイブバンパ・ 柏原[定員]		19:30					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30	20:20(40分)シェイブバンパ・ 三添[定員]		20:10(30分)シンプルエアロ・ 佐藤		20:30	20:05(10分)ジムスモ/コアボールエク ササイズ	20:05(10分) *クラブ限定/ウェーブスト レッチ	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	20:05(10分)ジムスモ/みんなまでステッ プ	20:00(10分)ジムスモ/みんなまでストレッ チ	20:30					20:30
						20:45(10分)ジムスモ/みんなまでストレッ チ											
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