

# 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	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	スタジオ
08:00			08:00			08:00		08:00
08:30			08:30			08:30		08:30
09:00			09:00			09:00		09:00
09:30	09:55(10分)ジムモ/やさしい体操 佐藤		09:55(20分)CSLive/メディカルフィット エヌシリーズ		09:55(10分)ジムモ/コアボールエクササイズ	09:55(10分)ジムモ/かんたん筋トレ		09:30
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)ペリーダンス・M ana	10:00
10:30	10:30(30分)モビリティストレッチ・宮城		10:30(30分)シンプルエアロ・佐藤	10:30(30分)健康体操・阿部			10:40(40分)ヨガ・鈴木	10:30
11:00	11:05(10分)ジムモ/足裏ほぐし		11:05(10分)ビューティプロジェクト・クエストライ	11:05(10分)* クラブ限定/ウェーブストレージ	11:05(10分)みんなで体操	11:05(10分)ジムモ/姿勢改善		11:00
11:30	11:20(40分)ヨガ・味水	11:20(40分)ZUMBA(R)・ASA	11:20(40分)シェイプパンプ4-O・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・夏刈	11:20(40分)ボディケアストレッチ・山仲	11:40(40分)シンプルエアロ・鈴木	11:30
12:00			12:00		12:20(40分)ヨガ・米山	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	12:00
12:30	12:20(40分)シェイプパンプ・宮城[定員]	12:20(40分)ビラティス・味水[定員]		12:20(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾				12:30
13:00			13:00				13:00	13:00
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		14:30(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]	14:00(40分)シェイプパンプ・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		15:00(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]	15:00(40分)ファイトアタックB EAT・上野	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		16:00(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]	16:00(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾	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		17:00(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]	17:00(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾	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		18:00(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール・児童小4~中学生[スクール]	18:00(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾	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		19:00(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]	19:30(60分)コンビネーションステップ・夏刈	19:00(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾	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		20:00(60分)コンビネーションステップ・夏刈	20:30(60分)ダンスWAVE・三添	19:00(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾	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		21:00(60分)コンビネーションステップ・夏刈	21:30(60分)ダンスWAVE・三添	20:00(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾	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		22:00(60分)コンビネーションステップ・夏刈	22:30(60分)ダンスWAVE・三添	21:00(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾	18:00
18:30			18:30				22:00(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾	18:30
19:00			19:00					19:00
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・中	19:20(40分)ビラティス・味水[定員]	19:30	19:20(40分)コンビネーションステップ・夏刈	19:20(40分)ヨガ・阿部	19:20(40分)シェイプパンプ・柏原[定員]		19:30
20:00	20:00(10分)ジムモ/コアボールエクササイズ	20:10(30分)シンプルエアロ・佐藤	20:00	20:00(10分)* クラブ限定/ウェーブストレージ	20:05(10分)ジムモ/みんなでストレッチ	20:00(10分)ジムモ/みんなでストレッチ		20:00
20:30	20:20(40分)シェイプパンプ・三添[定員]		20:30	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)CSLive/ファイトアタックPRO	20:20(40分)ダンスWAVE・三添		20:30
				20:45(10分)ジムモ/みんなでストレッチ				
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日