

ヨコハマフィットネスプラザ - 2026年03月 -

30日(月)、31日(火)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
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(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
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
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)フラエクササイズ・岸山		10:30(30分)シンプルエアロ・佐藤	10:20(40分)ヨガ・丸山		10:30
11:00	11:20(40分)ヨガ・味水	11:00(10分)ジムスモ/足裏ほし		11:20(40分)シェイプバンプ40・圓尾[定員]	11:00(10分)みんなで体操	11:20(40分)ボディケアストレッチ・山仲	11:00
11:30						11:40(40分)シンプルエアロ・鈴木	11:30
12:00							12:00
12:30	12:20(40分)シェイプバンプ・宮城[定員]	12:20(40分)ピラティス・味水[定員]		12:20(40分)ファイトアタックB EAT・圓尾	12:20(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
13:00							13:00
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(40分)シェイプバンプ・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(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
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(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(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
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(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]	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(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
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(60分)キッズ体育スクール・児童小1~3[スクール]	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(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
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(60分)キッズ体育スクール・児童小4~中学生[スクール]	18:00
18:30						18:15(30分)シェイプバンプPOWER・圓尾[定員]	18:30
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)ダンスWAVE・三添	19:20(40分)ピラティス・味水[定員]		19:20(40分)ヨガ・阿部	19:20(40分)ヨガ・阿部	19:20(40分)シェイプバンプ・柏原[定員]	19:30
20:00							20:00
20:30	20:20(40分)シェイプバンプ・瀬田[定員]	20:10(30分)シンプルエアロ・佐藤		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
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム