

# ヨコハマフィットネスプラザ - 2026年05月 -

29日(金)、30日(土)、31日(日)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6日(水)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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                    |
| 09:55(10分)ジムスモ/やさしい体操    |                                  | 09:55(10分)ジムスモ/ボールde健康体操 |    | 09:55(20分)CSLive/モチカルフィットネスクラス     |    | 09:55(10分)ジムスモ/ボールde健康体操           | 09:55(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ |
| 10:00                    |                                  |                          |    |                                    |    |                                    | 10:00                    |
| 10:30                    | 10:30(30分)モビリティストレッチ・音読          | 10:20(40分)フラエクササイズ・神山    |    | 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                    |                                  |                          |    |                                    |    |                                    | 11:00                    |
| 11:05(10分)ジムスモ/足裏ほぐし     |                                  | 11:05(10分)ジムスモ/背中引き締め    |    | 11:05(10分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ         |    | 11:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ           | 11:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ |
| 11:20(40分)ヨガ・味水          |                                  | 11:20(40分)ZUMBA(R)・ASA   |    | 11:20(40分)シェイプハンプ・園尾[定員]           |    | 11:20(40分)オリジナルステップ・夏莉             | 11:20(40分)オリジナルステップ・夏莉   |
| 11:30                    |                                  |                          |    |                                    |    |                                    | 11:30                    |
| 12:00                    |                                  |                          |    |                                    |    |                                    | 12:00                    |
| 12:20(40分)シェイプハンプ・三添[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)オリジナルエアロ・中島              | 12:20(40分)オリジナルエアロ・中島    |
| 12:30                    |                                  |                          |    |                                    |    |                                    | 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                    |
| 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                    |
| 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                    |
| 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                    |
| 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                    |
| 18:30                    |                                  |                          |    |                                    |    | 18:15(30分)シェイプハンプPOWER・園尾[定員]      | 18:30                    |
| 19:00                    |                                  |                          |    |                                    |    | 19:05(40分)ホワイトアタックB EAT・園尾         | 19:00                    |
| 19:20(40分)ZUMBA(R)・中     |                                  | 19:20(40分)ヨガ・齊藤          |    | 19:20(40分)コンビネーションステップ・夏莉          |    | 19:20(40分)シェイプハンプ・柏原[定員]           | 19:30                    |
| 20:00                    |                                  |                          |    |                                    |    | 20:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ           | 20:00                    |
| 20:20(40分)ピラティス・味水[定員]   |                                  | 20:20(40分)シェイプハンプ・瀬田[定員] |    | 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(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ           | 20:20                    |
| 20:30                    |                                  |                          |    |                                    |    | 20:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ           | 20:30                    |
|                          |                                  |                          |    |                                    |    | 20:20(40分)ダンスWAVE・三添               |                          |
| スタジオ                     | ジム                               | スタジオ                     | ジム | スタジオ                               | ジム | スタジオ                               | ジム                       |