ヨコハマフィットネスプラザ － 2026年11月 －

29日(日)、30日(月)は休館日です。
3日(火)、23日(月)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		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(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
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		09:50(10分)ジムスモ/やさしい体操		09:50(10分)ジムスモ/ボールde健康体操	09:00(30分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ			09:50(10分)ジムスモ/ボールde健康体操		09:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	09:30					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[定員]		10:00					10:00
10:30	10:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・宮城[定員]				10:30(30分)シンプルエアロ・佐藤		10:30(30分)健康体操・阿部				10:30	10:20(40分)ベリーダンス・Mana		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)ビューティプロジェクト/美脚		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/かんたん姿勢改善	11:00					11:00
11:30	11:20(40分)ヨガ・味水[定員]		11:20(40分)ZUMBA（R）・ASA		11:20(40分)シェイプバンプ・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・夏苅		11:30	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					12:00
12:30	12:20(40分)シェイプバンプ・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[定員]		12:20(40分)ファイトアタックBEAT・圓尾		12:20(40分)オリジナルエアロ・中島		12:30	12:20(40分)ZUMBA（R）・湯川				12:30
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(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					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(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BEAT・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					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					16:00
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					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					17:00
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					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	18:15(30分)シェイプバンプPOWER・圓尾[定員]				18:00
18:30											18:30					18:30
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・夏苅		19:20(40分)ヨガ・阿部		19:20(40分)ピラティス・寺島[定員]		19:00	19:05(40分)ファイトアタックBEAT・圓尾				19:00
19:30											19:30					19:30
20:00		20:05(10分)ボールde健康体操		20:05(10分)＊クラブ限定/ウェーブストレッチ		20:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		20:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		20:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:00					20:00
20:30	20:20(40分)シェイプバンプ・瀬田[定員]		20:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO		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)シェイプバンプ・柏原[定員]		20:20(40分)ダンスWAVE・三添		20:30					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	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
曜日	月		火		水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/29 13:48:22