## ヨコハマフィットネスプラザ - 2025年10月 -

## 29日(水)、30日(木)、31日(金)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

## <プール > ープールー

曜日	−ル > −ブール− 月	火	水	木	金	±	B	曜日
10:00	/7	^	<b>/</b> N	T	31.		Н	10:00
10.00	10:15(20分)初級水泳・佐藤		10:20(20分)中級水泳・大村	10:15(30分)アクアビクス・	 	10:15(30分)AQUA jam	 	10.00
10:30		10:30(60分)成人スイミン		三添	10:30(60分)成人スイミン	・佐藤		10:30
10.30	10:45(30分)アクアビクス・	グスクール[スクール]	10:50(30分)アクアダンス・		グスクール[スクール]			10.30
44.00	佐藤		三添	 		11.00(60 台) ナップフィミ		44.00
11:00				<u> </u>		11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3~		11:00
						6才[スクール]		
11:30	11:30(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	11:30(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	11:30(30分)スイムトレー  ニング・大村	11:30(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	11:30(60分)成人スイミン グスクール[スクール]			11:30
12:00						12:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)・3~		12:00
						6才[スクール]		
12:30	12:30(60分)腰痛改善スイ ミングスクール[スクール]	12:30(60分)腰痛改善スイ ミングスクール[スクール]	12:30(60分)マタニティスイ ミングスクール「スクール]	12:30(60分)腰痛改善スイ ミングスクール[スクール]	【12:30(60分)腰痛改善スイ 【ミングスクール「スクール】			12:30
13:00						13:00(60分)ペビ ースイミングス ズスイミングス クール[スクール クール(幼児)	13:00(30分)アクアダンス・ 同屋	13:00
						クール[スクール   クール (幼児)・   3~4才[スクール]	M/C	
13:30	13:30(60分)ベビ 13:30(60分)キッ ースイミングス ズスイミングス クール[スクール クール(幼児)・ 3~4才[スクー	13:35(20分)上級水泳・田口	13:30(60分)ペピ ースイミングス ズスイミングス クール[スクール クール (幼児)・ 3~4才[スクー	13:30(60分)ベビ 13:30(60分)キッ ースイミングス ズスイミングス クール[スクール クール(幼児)・ 3~4才[スクー	13:35(20分)スキンダイビング・若 林[予約]		13:40(20分)中級水泳·圓 尾	13:30
	クール[スクール   クール(幼児)・ 3~4才[スクール]		クール[スクール クール(幼児)・ 3~4才[スクー ル]	クール[スクール クール(幼児)・ 3~4才[スクール]		1	) <del>-</del> E	
14:00	, , , , , ,	14:00(60分)キッズスイミ	701		14:00(60分)キッズスイミ	14:00(60分)キッズスイミ		14:00
		ングスクール(幼児)・3~ 4才[スクール]			ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスグール(幼児)・3~ 6才[スクール]		
14:30	14:30(60分)キッズスイミ		14:30(60分)キッズスイミ	14:30(60分)キッズスイミ	1			14:30
	ングスクール(幼児)・3~ 6才[スクール]		ングスクール(幼児)・3~ 6才[スクール]	ングスクール(幼児)・3~ 6才[スクール]				
15:00		15:00(60分)キッズスイミ			15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	15:00(60分)キッズスイミ		15:00
		ングスクール(幼児)・3~ 6才[スクール]			【ングスクール(幼児)[スク 【一ル]	ングスクール/幼児・児童 ・年長~小6[スクール]		
15:30	15:30(60分)キッズスイミ		15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	1			15:30
10.00	ングスクール/幼児·児童 ・年長~小2[スクール]		ングスクール/幼児・児童	ングスクール/幼児・児童 ・年長~小2[スクール]				10.00
16:00	124 7 20 7 113	16:00(60分)キッズスイミ	124 7-1077	120 1-100 113	16:00(60分)キッズスイミ	16:00(60分)キッズスイミ		16:00
10.00		ングスクール/幼児·児童 ・年長~小2[スクール]			ングスクール/幼児·児童 「スクール]	ングスクール(児童)[スク ール]		10.00
16:30	16:30(60分)キッズスイミ		16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	ł			16:30
10.00	16:30(60分)キッススイミ ングスクール(児童)[スク ール]		ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール (児童)[スク ール]				10.00
17:00		17:00(60分)キッズスイミ		'''		17·00(60分)キッズスイミ		17:00
17.00		ングスクール(児童)[スク ール]			ングスクール(児童)[スク ール]	17:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]		17.00
17:30	17:30(60分)キッズスイミ		17:30(60分)キップマイミ	17:30(60分)キップマイミ	1	,,,		17.20
17.30	ングスクール(児童)[スク ール]		ングスクール(児童)[スク ール]	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]				17:30
10-00	,51	18:00(60分)キッズスイミ	,,,	,,,	18:00(60分)セップフィニ	18:00(60分)成人スイミン	<b> </b>	10:00
18:00		18:00(00 オ) キッススィミ ングスクール(児童)[スク ール]			16:00(00 牙) イッススイミ  ングスクール(児童)[スク   ール]		<b> </b>	18:00
10.00	18:30(120分)競技水泳(	121	18:30(60分)成人スイミン	18:30(120分)競技水泳(			<b> </b>	10.00
18:30	選手コース)[スクール]		グスクール[スクール]	選手コース)[スクール]				18:30
10.00		19:00(90分)競技水泳(選			10.00(00公) 善士 北	10:00(60公) ポリフィン・		10.00
19:00		19:00(90分)競技水冰(選 手コース)[スクール]			19:00(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]	19:00(60分)放入スイミン グスクール[スクール]		19:00
40.00			10.00(00/\) + 1 = /=:					10.00
19:30			19:30(60分)成人スイミン グスクール[スクール]					19:30
							<b> </b>	
20:00								20:00
20:30			20:30(30分)スイムトレー ニング・志賀	20:40(20分)中級水泳·浅 野				20:30
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日

作成日:2025/09/30 13:34:49