

ヨコハマフィットネスプラザ - 2026年09月 -

29日(火)、30日(水)は休館日です。
21日(月)、22日(火)、23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

< プール > - プール

曜日	月		火	水	木	金	土	日	曜日
09:00									09:00
09:30	09:40(5分)みんなで体操		09:40(5分)みんなで体操	09:40(5分)みんなで体操	09:40(5分)みんなで体操	09:40(5分)みんなで体操			09:30
10:00				10:20(20分)中級水泳・大村	10:15(30分)アクアビクス・三添		10:15(30分)AQUA SPL ASH・佐藤		10:00
			10:30(60分)成人スイミングスクール[スクール]			10:30(60分)成人スイミングスクール[スクール]			
10:30	10:45(30分)アクアビクス・佐藤			10:50(30分)アクアダンス・三添					10:30
11:00				11:25(30分)スイムトレーニング・大村			11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～6才[スクール]		11:00
			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(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									11:30
12:00							12:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～6才[スクール]		12:00
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)ベビースイミングスクール[スクール]	13:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～6才[スクール]	13:00
								13:00(30分)アクアダンス・園尾	
13:30	13:30(60分)ベビースイミングスクール[スクール]	13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～4才[スクール]	13:35(20分)上級水泳・浅野	13:30(60分)ベビースイミングスクール[スクール]	13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～4才[スクール]	13:30(60分)ベビースイミングスクール[スクール]	13:35(20分)スキndaイビング・若林[予約]	13:40(20分)中級水泳・園尾	13:30
14:00								14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～6才[スクール]	14:00
14:30	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～6才[スクール]			14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～6才[スクール]	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～6才[スクール]				14:30
15:00			15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3～6才[スクール]			15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・年長～小6[スクール]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・年長～小2[スクール]			15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・年長～小2[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・年長～小2[スクール]				15:30
16:00			16:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・年長～小2[スクール]			16:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		16:00
				16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]				
16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]								16:30
17:00			17:00(60分)キッズスイミングスクール(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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		17:00
				17:30(60分)キッズスイミングスクール(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	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]								17:30
18:00			18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	18:00(60分)成人スイミングスクール[スクール]		18:00
				18:30(60分)成人スイミングスクール[スクール]	18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]				
18:30	18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]								18:30
19:00			19:00(90分)競技水泳(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)成人スイミングスクール[スクール]		19:00
				19:30(60分)成人スイミングスクール[スクール]					
19:30									19:30
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・田口				20:30
曜日	月		火	水	木	金	土	日	曜日