

ヨコハマフィットネスプラザ - 2026年10月 -

29日(木)、30日(金)、31日(土)は休館日です。
12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		曜日	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	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					08:30
09:00					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					09:30							09:30					09:30
10:00					10:00							10:00	10:20(40分)ベリーダンス・MARTIN				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)		10:20(40分)フラクササイズ・仲山		10:30	10:30(30分)シンプルエアロ・佐藤		10:30(30分)健康体操・阿部		10:20(40分)ヨガ・丸山[定員]		10:30			10:40(40分)ヨガ・鈴木		10:30
11:00					11:00							11:00					11:00
11:30	11:20(40分)ヨガ・味水[定員]		11:20(40分)ZUMBA(R)・ASA		11:30	11:20(40分)シェイプハンプ・園尾[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・夏司		11:30	11:20(40分)ボディケアストレッチ・山岸		11:40(40分)シンプルエアロ・鈴木		11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
12:30	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]		12:30	12:20(40分)ヨガ・米山[定員]		12:20(40分)ファイトアタックB EAT・園尾		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					13:00
13:30					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					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)シェイプハンプ・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	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					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	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					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	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					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	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					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					18:00
18:30					18:30							18:30	18:15(30分)シェイプハンプPOWER・園尾[定員]				18:30
19:00					19:00							19:00	19:05(40分)ファイトアタックB EAT・園尾				19:00
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・中		19:20(40分)ヨガ・齊藤		19:30	19:20(40分)コンビネーションステップ・夏司		19:20(40分)ヨガ・阿部		19:20(40分)ピラティス・寺島[定員]		19:30					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30	20:20(40分)シェイプハンプ・瀬田[定員]		20:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO		20:30	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)シェイプハンプ・相原[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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日