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

＜ 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	10:15(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・三添		10:15(30分)AQUA SPLASH・佐藤		10:00
10:30	10:45(30分)アクアビクス・佐藤	10:30(60分)成人スイミングスクール[スクール]	10:50(30分)アクアダンス・三添		10:30(60分)成人スイミングスクール[スクール]			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	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
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(30分)アクアダンス・圓尾	13:00
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・田口	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] 13:30(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)スキンダイビング・若林[予約]		13:40(20分)中級水泳・圓尾	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	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(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	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(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	18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]		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
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			19:30(60分)成人スイミングスクール[スクール]					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・浅野				20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/09/24 12:38:19