

	月 Monday 12, 19, 26			火 Tuesday 13, 20, 27			水 Wednesday 7, 14, 21, 28			木 Thursday 1, 15, 22, 29			金 Friday 2, 9, 16, 23, 30		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
7:00															
8:00															
9:00															
10:00	ヨガ〜ベ〜シック〜 9:30 ~ 10:30 阿部	サルサシャインクラス 10:00 ~ 11:00 堤	アクアピクス 9:30 ~ 10:00 あかね	フラダンス 9:30 ~ 10:30 アウグア70山崎	モーニングストレッチ 〜ストレッチボール〜 9:40 ~ 10:10 井上Y	バタフライ入門 9:20 ~ 9:50 藤原	モーニングヨガ 8:45 ~ 9:45 ゆきこ	太極拳 8:45 ~ 9:45 今野	水中歩行 9:20 ~ 9:50 吉田	モーニングヨガ 〜リラックス〜 9:20 ~ 10:35 井上Y	アクアピクス 9:15 ~ 9:45 新野	アクアピクス 10:00 ~ 10:30 吉田	フラダンス基礎ステップ 8:45 ~ 9:45 AKIKO		
11:00	ヨガ〜ベ〜シック〜 10:45 ~ 11:15 倉持七海	サルサ応用 11:15 ~ 12:15 堤		ヨガ〜ベ〜シック〜 10:45 ~ 11:45 井上Y	ジャズダンス 〜コンディショニング〜 10:25 ~ 11:25 原田 京	背泳ぎ初級 10:40 ~ 11:10 藤原				リンバストレッチ 10:00 ~ 11:15 堤	太極拳 10:50 ~ 11:50 阿部	アクアピクス 10:30 ~ 11:00 新野	体幹フローヨガ 10:00 ~ 11:00 鈴木	オハナ・フラ・エ・マルラニ 10:00 ~ 11:00 近藤	アクアピクス 10:00 ~ 10:45 福葉
12:00	エアウォーク初級 11:30 ~ 12:15 倉持七海			顔ヨガ 12:00 ~ 12:30 井上Y	ダンスエアロピクス 11:35 ~ 12:35 原田 京	アクアピクス 12:00 ~ 12:30 あかね				ランダンス初級 11:35 ~ 12:35 堤	背泳ぎ入門 11:15 ~ 11:45 細井		ZUMBA® 11:20 ~ 12:05 樋口	身体ほくしヨガ 11:25 ~ 12:25 美鈴	クロール初級 11:20 ~ 11:50 岩井田
13:00	UBOUND® 12:45 ~ 13:30 米津	リンバストレッチ 12:30 ~ 13:15 堤	スイムクラス<有料> 四泳法初級 12:45 ~ 13:45 森	ダンスフィット 12:45 ~ 13:30 める	B to B 骨盤スリム 13:00 ~ 14:00 薮藤由香里		背骨の調律Sintex® 〜ファンクショナルエアロ& 眠れる体づくり〜 12:30 ~ 13:15 緒方	社交ダンス 12:30 ~ 13:30 水口	スイムクラス<有料> 四泳法中級 12:40 ~ 13:40 小川	ベリーダンス・入門 12:05 ~ 13:05 Mai	スイムクラス<有料> クロール&バタフライ初級 12:00 ~ 13:00 細井		エアウォーク初級 12:30 ~ 13:15 広島	骨盤ヨガ 12:40 ~ 13:55 美鈴	クロール初級 12:00 ~ 12:30 岩井田
14:00	LesMills™ BODYCOMBAT 13:45 ~ 14:30 安保京	ストリートダンス 13:45 ~ 14:45 oda-nobu	シェイプアップアキア 13:50 ~ 14:20 青田	リトモス 13:45 ~ 14:45 める		バタフライ中級 13:45 ~ 14:15 細井				ベリーダンス 13:20 ~ 14:20 Mai	テクニカルクラス 13:25 ~ 13:55 内田		お嬢シェイプ&ストレッチ 13:30 ~ 14:15 広島		
15:00	背骨の調律Sintex® 〜ファンクショナルエアロ& 眠れる体づくり〜 14:50 ~ 15:50 五月女	ヴォーカリズム 15:00 ~ 16:00 片山	バタフライ初級 15:05 ~ 15:35 森	SALSATION® 15:00 ~ 16:00 Kimie	ピラティス 14:15 ~ 15:15 KEIKO	スタート&ターン 14:30 ~ 15:00 細井				ランダンス初級 13:50 ~ 14:50 三條	フィンスイム中級 14:05 ~ 14:35 内田		エアウォーク初級 14:30 ~ 15:30 広島	Sintex® 股関節コンディショニング 14:30 ~ 15:30 緒方	クロール中級 14:10 ~ 14:40 細井
16:00	バランス改善 16:05 ~ 17:05 渋谷		バタフライ中級 15:40 ~ 16:10 森			アクアピクス 15:15 ~ 15:45 関口				Strong Nation™ 15:30 ~ 16:30 古川真理 定員14名	アクアコンバット 14:45 ~ 15:15 *TAM*		UBOUND® 15:45 ~ 16:45 MURA	四十肩改善ケア× 背骨の調律Sintex® 15:45 ~ 16:45 緒方	ロングスイム 14:50 ~ 15:20 細井
17:00				健美操 17:15 ~ 18:15 藤原											
18:00															
19:00	ZUMBA® 18:30 ~ 19:30 Yuko	ヨガ 18:30 ~ 19:30 福田Y	コンディショニングウォーキング 19:10 ~ 19:30 辻本	ベルビクストレッチ (骨盤ストレッチ) 18:30 ~ 19:30 藤原		平泳ぎ入門〜初級 19:00 ~ 19:30 細井	ジャズダンス 18:45 ~ 19:45 KEIKO			骨盤ヨガ 18:45 ~ 19:45 MAYU			骨盤ヨガ 18:30 ~ 19:30 YOKO	背泳ぎ初級 18:20 ~ 18:50 細井	クロール初級 19:00 ~ 19:30 細井
20:00	MOSSA GroupBlast® 19:45 ~ 20:30 玉木 陽	HIPHOP〜ベ〜シック〜 19:45 ~ 20:45 1ppei	アクアピクス 19:40 ~ 20:10 辻本	MOSSA GroupFight® 20:00 ~ 20:45 MOSSAイストラカ-	ダンスエアロピクス 19:45 ~ 20:45 松本佳那	バタフライ初級 19:40 ~ 20:10 細井	コンテンポラリーダンス 20:00 ~ 21:00 KEIKO	フローヨガ 19:30 ~ 20:45 HARUNA	背泳ぎ初級 20:10 ~ 20:40 内田	MOSSA GroupPower® 20:00 ~ 20:45 MOSSAイストラカ-	スリムアップホディー 19:30 ~ 20:00 *TAM*		ピラティス 19:45 ~ 20:30 YOKO		
21:00	MOSSA GroupFight® 20:50 ~ 21:50 玉木 陽	HIPHOP〜振付〜 21:00 ~ 22:00 1ppei		MOSSA GroupCentergy® 21:00 ~ 22:00 松本佳那			MOSSA GroupPower® 21:15 ~ 22:15 MOSSAイストラカ-			LesMills™ BODYCOMBAT 21:00 ~ 21:45 Take	アクアダンス 20:15 ~ 20:45 *TAM*		SALSATION® 20:45 ~ 21:45 濱口和美		
22:00															

土 Saturday 10, 17, 24, 31			日 Sunday 11, 18, 25		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
8:00					
9:00	モーニングヨガ 8:40 ~ 9:40 30分 イスラナー				
10:00	ヘルピックスストレッチ (骨盤ストレッチ) 9:55 ~ 10:55 藤原	ジャズダンス 〜コンディショニング〜 10:00 ~ 11:00 松本優花	LesMills™ BODYPUMP 10:00 ~ 11:00 太田創士	フローヨガ 9:45 ~ 10:45 MARI	バタフライ初級 10:10 ~ 10:40 内田
11:00	肩甲骨ヨガ 11:10 ~ 12:10 藤原	ダンスエアロビクス 11:15 ~ 12:15 松本優花	LesMills™ BODYATTACK 11:20 ~ 12:05 太田創士	Strong Nation™ 11:15 ~ 12:15 ケンジ 定員8名	バタフライ中級 10:50 ~ 11:20 内田
12:00	B to B 骨盤スリム 12:25 ~ 13:25 chihiro	ベリーダンス基礎 12:30 ~ 13:30 Hoda	ヨガ〜リラクセス〜 12:45 ~ 13:45 美鈴	コンテンポラリーダンス 12:30 ~ 13:45 KEIKO	スイムクラス<有料> クロール初級 11:30 ~ 12:30 内田
13:00	UBOUND® 13:40 ~ 14:40 米津	ベリーダンス応用 13:45 ~ 14:45 Hoda	パワーヨガ 14:00 ~ 15:00 美鈴	ZUMBA® 14:00 ~ 15:00 Chii	アクアピクス 13:35 ~ 14:05 辻本
14:00	ZUMBA® 14:55 ~ 15:55 Kei	骨盤ヨガ 15:00 ~ 16:00 YOKO	ジャズダンス 15:15 ~ 16:15 KEIKO	B to B ボディコーディネーション 15:30 ~ 16:30 chihiro	アクアピクス 14:40 ~ 15:10 辻本
15:00	ハイローコンボ初級 16:10 ~ 17:10 三條	ピラティス 16:15 ~ 17:15 YOKO	ハタヨガ 16:40 ~ 17:40 美鈴	ストライクボクシング 16:45 ~ 17:35 鍛冶	アクアピクス 15:45 ~ 16:15 *TAM*
16:00	MOSSA GroupBlast® 17:30 ~ 18:30 玉木陽				アクアピクス 16:30 ~ 17:00 *TAM*
17:00	MOSSA GroupFight® 18:45 ~ 19:45 玉木陽				
18:00					
19:00					
20:00					

◆定員  
スタジオ1：15名  
スタジオ2：10名  
プール(泳法)：8名  
プール(その他)：16名

全てのプログラムは定員制です。  
※レッスン開始3時間前より予約可能です。  
※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。

## 5月休館日

渋谷 11日(日)	市ヶ谷 6日(火)	赤坂 9日(金)
横浜 8日(木)	六本木 8日(木)	

## Pay Program

### スイムクラス

※月毎に開催回数は変動致します。フロントにてご確認くださいませお願い致します。

定員：8名  
料金(税込)  
2回開催月 ¥2,640  
3回開催月 ¥3,960  
4回開催月 ¥5,280

曜日	時間	担当	クラス
月	12:45~13:45	森	四泳法初級
水	12:40~13:40	小川	四泳法中級
木	12:00~13:00	細井	クロール&バタフライ初級
金	12:40~13:40	岩井田	クロール&背泳ぎ初級
土	13:40~14:40	細井	バタフライ入門〜初級
日	11:30~12:30	内田	クロール初級

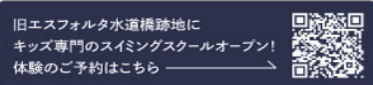
## Special

### スイムチャレンジ

曜日	時間	担当	料金	5月			
				4日	5日	6日	30日
日	11:30 -12:30	内田	¥1,100 (税込) / 60分	平泳ぎ初級			
月	12:10 -13:10	小川	¥1,100 (税込) / 60分		バタフライ&平泳ぎ 中級		
火	10:00 -11:00	小川	¥1,100 (税込) / 60分			フィンスイム初級 〜応用〜	
金	12:40 -13:40	岩井田	¥1,100 (税込) / 60分				身体ほぐしスイム



〒231-0024  
神奈川県横浜市中区吉浜町1-2 パークスクエアプラザ横浜2F・B1F  
TEL/045-641-6111  
営業時間 平日 7:00~23:00  
土曜日 7:00~21:00  
祝日・日曜日 7:00~20:00



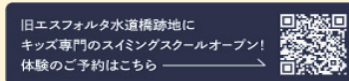
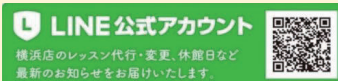
2025年4月 横浜店 プログラムスケジュール (月～金) 【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

	月 Monday 7, 14, 21, 28			火 Tuesday 1, 15, 22			水 Wednesday 2, 9, 16, 23, 30			木 Thursday 3, 10, 17, 24			金 Friday 4, 11, 18, 25			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
7:00																
8:00																
9:00																
9:30																
10:00	ヨーガ～ベアシック～ 9:30～10:30 阿部	サルサシャインクラス 10:00～11:00 堤	アクアピクス 9:30～10:00 あかね	フラダンス 9:30～10:30 アグアイロM鈴木	モーニングストレッチ ～ストレッチボール～ 9:40～10:10 井上Y	バタフライ入門 9:20～9:50 藤原	モーニングヨガ 8:45～9:45 ゆきこ	太極拳 8:45～9:45 今野	水中歩行 9:20～9:50 吉田							
10:30																
11:00	コンディショニングストレッチ 10:45～11:15 倉持七海		ストレッチ&ウォーキング 10:10～10:40 あかね	ヨーガ～ベアシック～ 10:45～11:45 井上Y	ジャズダンス ～コンディショニング～ 10:30～11:30 原田京	背泳ぎ初級 10:40～11:10 藤原	B to B 骨盤スリム 10:00～11:00 角田	ピラティス 10:00～11:00 松岡	アクアピクス 10:00～10:30 吉田	リンバストレッチ 10:00～11:15 堤	モーニングヨガ ～リラクセス～ 9:20～10:35 井上Y	アクアピクス 9:15～9:45 新野	フラダンス基礎ステップ 8:45～9:45 AKIKO	ヨーガ～ベアシック～ 10:00～11:00 鈴木	オハナ・フラ・エ・マルラニ 10:00～11:00 近藤	アクアピクス 10:00～10:45 福葉
11:30																
12:00	エアロウォーク初級 11:30～12:15 倉持七海	サルサ応用 11:15～12:15 堤		コンディショニングストレッチ 12:00～12:30 近藤	ダンスエアロピクス 11:45～12:45 原田京	アクアピクス 12:00～12:30 あかね	Sintex® 股関節コンディショニング 11:15～12:15 緒方	シェイプアップウォーク 初～中級 11:15～12:15 松岡	バタフライ入門～初級 11:20～11:50 小川	ランダンス初級 11:35～12:35 堤	太極拳 10:50～11:50 阿部	アクアピクス 10:30～11:00 新野	ZUMBA® 11:20～12:05 樋口	暖ヨガ 11:30～12:30 美鈴	クロール初級 11:20～11:50 岩井田	
12:30																
13:00	UBOUND® 12:45～13:30 米津	リンバストレッチ 12:30～13:15 堤	スイムクラス<有料> 四泳法初級 12:45～13:45 森	ホルトブラ 12:45～13:30 近藤	B to B 骨盤スリム 12:55～13:55 齋藤由香里		背骨の調律Sintex® ～ファンクショナルエアロ& 眠れる体づくり～ 12:30～13:15 緒方	社交ダンス 12:30～13:30 水口	スイムクラス<有料> 四泳法中級 12:40～13:40 小川	ランデンエアロピクス 12:55～13:45 堤	ヘリーダンス・入門 12:05～13:05 Mai	スイムクラス<有料> クロール&バタフライ初級 12:00～13:00 細井	エアロウォーク初級 12:30～13:15 広島	骨盤ヨガ 12:50～14:05 美鈴	スイムクラス<有料> クロール&バタフライ初～中級 12:40～13:40 岩井田	
13:30																
14:00	LesMills™ BODYATTACK 13:45～14:30 安原京	ストリートダンス 13:45～14:45 oda-nobu	シェイプアップアクア 13:50～14:20 齊田	リトモス 13:45～14:45 近藤	ピラティス 14:15～15:15 KEIKO	バタフライ中級 13:45～14:15 細井	エアロウォーク初級 13:50～14:50 三條	ストレッチヨガ 13:45～14:45 fujico	クロール中級 13:50～14:20 小川	バランス改善 14:15～15:15 渋谷	ヘリーダンス 13:20～14:20 Mai	テクニカルクラス 13:25～13:55 内田	お贈りシェイプ&ストレッチ 13:30～14:15 広島	エアロウォーク初級 14:30～15:30 広島	Sintex® 股関節コンディショニング 14:30～15:30 緒方	クロール中級 14:10～14:40 細井
14:30																
15:00	背骨の調律Sintex® ～ファンクショナルエアロ &眠れる体づくり～ 14:50～15:50 五月女	ヴォーカリズム 15:00～16:00 片山	バタフライ初～中級 15:05～15:35 森	SALSATION® 15:00～16:00 Kimie		バタフライ中～上級 15:40～16:10 森	機能改善エクササイズ 15:00～15:30 三條	バレトン 15:00～15:45 fujico	背泳ぎ中～上級 14:45～15:15 内田	Strong Nation™ 15:30～16:30 古川真理 定員14名	フィンスイム中級 14:05～14:35 内田	アクアコンバット 14:45～15:15 *TAM*	エアロウォーク初級 14:30～15:30 広島	四十肩改善ケア× 背骨の調律Sintex® 15:45～16:45 緒方	ロングスイム 14:50～15:20 細井	
15:30																
16:00	バランス改善 16:05～17:05 渋谷		バタフライ中～上級 15:40～16:10 森			アクアピクス 15:15～15:45 関口	ROLL YOGA® 16:00～17:00 MAYU 定員6名		アクアピクス 15:30～16:15 新野		アクアダンス 15:30～16:00 *TAM*		UBOUND® 15:45～16:45 MURA			
16:30																
17:00				健美操 17:15～18:15 藤原												
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	ZUMBA® 18:30～19:30 Yuko	ヨーガ 18:30～19:30 福田Y	コンディショニングウォーキング 19:10～19:30 辻本	ヘルビックスストレッチ (骨盤ストレッチ) 18:30～19:30 藤原		平泳ぎ入門～初級 19:00～19:30 細井	ジャズダンス 18:30～19:30 KEIKO		骨盤ヨガ 18:45～19:45 MAYU			スリムアップボディ 19:30～20:00 *TAM*	骨盤ヨガ 18:30～19:30 YOKO		背泳ぎ初級 18:20～18:50 細井	
19:30																
20:00	MOSSA GroupBlast® 19:45～20:30 玉木 陽	HIPHOP ～ベアシック～ 19:45～20:45 1ppei	アクアピクス 19:40～20:10 辻本	MOSSA GroupFight® 20:00～20:45 MOSSAインストラクター	ダンスエアロピクス 19:45～20:45 松本佳耶	バタフライ初～中級 19:40～20:10 細井	コンテンポラリーダンス 19:45～20:45 KEIKO	フロ-ヨガ 19:30～20:45 初音	クロール入門～初級 19:30～20:00 内田			アクアダンス 20:15～20:45 *TAM*	ピラティス 19:45～20:30 YOKO			
20:30																
21:00	MOSSA GroupFight® 20:50～21:50 玉木 陽	HIPHOP ～振付～ 21:00～22:00 1ppei		MOSSA GroupCentergy® 21:00～22:00 松本佳耶					背泳ぎ初～中級 20:10～20:40 内田							
21:30																
22:00																
22:30																

土 Saturday 5, 12, 19, 26			日 Sunday 6, 13, 20, 27		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
8:00					
9:00	モーニングヨガ 8:40 ~ 9:40 初音				
10:00	ベルビックスストレッチ (骨盤ストレッチ) 9:55 ~ 10:55 藤原	ジャズダンス 〜コンディショニング〜 10:00 ~ 11:00 松本優花	LesMills™ BODYPUMP 10:00 ~ 11:00 太田創士	フローヨガ 9:45 ~ 10:45 MARI	バタフライ初級 10:10 ~ 10:40 内田
11:00	肩甲骨ヨガ 11:10 ~ 12:10 藤原	ダンスエアロピクス 11:15 ~ 12:15 松本優花	LesMills™ BODYATTACK 11:20 ~ 12:05 太田創士	Strong Nation™ 11:15 ~ 12:15 ケンジ	バタフライ中級 10:50 ~ 11:20 内田
12:00				定員8名	スイムクラス<有料> クロール初級 11:30 ~ 12:30 内田
13:00	BtoB 骨盤スリム 12:25 ~ 13:25 chihiro	ベリーダンス基礎 12:30 ~ 13:30 Hoda	ヨーガ〜リラックス〜 12:45 ~ 13:45 美鈴	コンテンポラリーダンス 12:30 ~ 13:45 KEIKO	
14:00	UBOUND® 13:40 ~ 14:40 米津	ベリーダンス応用 13:45 ~ 14:45 Hoda	パワーヨガ 14:00 ~ 15:00 美鈴	ZUMBA® 14:00 ~ 15:00 Chii	アクアピクス 13:35 ~ 14:05 辻本 スイムアクアウォーキング 14:15 ~ 14:30 辻本 アクアピクス 14:40 ~ 15:10 辻本
15:00	ZUMBA® 14:55 ~ 15:55 Kei	骨盤ヨガ 15:00 ~ 16:00 YOKO	ジャズダンス 15:15 ~ 16:15 KEIKO	BtoB ボディコーディネーション 15:30 ~ 16:30 chihiro	
16:00	ハイローコンボ初級 16:10 ~ 17:10 三條	ピラティス 16:15 ~ 17:15 YOKO	ハタヨガ 16:40 ~ 17:40 美鈴	ストライクボクシング 16:45 ~ 17:35 鑑治	
17:00	MOSSA GroupBlast® 17:30 ~ 18:30 玉木陽				
18:00	MOSSA GroupFight® 18:45 ~ 19:45 玉木陽				
19:00					
20:00					

◆定員  
スタジオ1 : 15名  
スタジオ2 : 10名  
プール (泳法) : 8名  
プール (その他) : 16名

全てのプログラムは定員制です。  
※レッスン開始3時間前より、  
予約可能です。  
※ご予約はご本人様のみと致します。



## 4月休館日

<b>渋谷</b> 5日(土)	<b>市ヶ谷</b> 6日(日)	<b>赤坂</b> 20日(日)
<b>横浜</b> 8日(火)	<b>六本木</b> 8日(火)	

## Pay Program

### スイムクラス

※毎月開催回数は変動致します。フロントにてご確認くださいませようお願い致します。

定員 : 8名

料金(税込)

2回開催月 ¥2,640  
3回開催月 ¥3,960  
4回開催月 ¥5,280

曜日	時間	担当	クラス
月	12:45~13:45	森	四泳法初級
水	12:40~13:40	小川	四泳法中級
木	12:00~13:00	細井	クロール&バタフライ初級
金	12:40~13:40	岩井田	クロール&バタフライ初級
土	13:40~14:40	細井	バタフライ入門〜初級
日	11:30~12:30	内田	クロール初級

## Special

### スイムチャレンジ

曜日	時間	担当	料金	4月	
				30日	クラス
水	12:40-13:40	小川	¥1,100 (税込) / 60分		フインスイム&バタフライ中級