

	月 Monday 6, 13, 20, 27			火 Tuesday 7, 14, 21, 28			水 Wednesday 1, 15, 22, 29			木 Thursday 2, 9, 16, 30			金 Friday 10, 17, 24		
	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〜ベーシック 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 ストレッチ&ウーキング 10:10 ~ 10:40 あかね	フラダンス 9:30 ~ 10:30 アウグアイ700 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	アクアピクス 9:20 ~ 9:50 若井田									
10:30															
11:00	エアウォーク初級 10:45 ~ 11:45 上田	サルサ応用 11:15 ~ 12:15 堤		ヨーガ〜ベーシック〜 10:45 ~ 11:45 井上Y	ベリーダンス基礎 10:25 ~ 11:25 Hoda	水中歩行 10:00 ~ 10:30 若井田 水中歩行 10:40 ~ 11:10 内田									
11:30															
12:00	コンディショニングストレッチ 12:00 ~ 12:30 上田														
12:30															
13:00	LesMills™BODYJAM 12:45 ~ 13:30 anna	HIPHOP 12:30 ~ 13:30 HIDE	スクール(四泳法初級) 12:45 ~ 13:45 森												
13:30															
14:00	UBOUND® 13:45 ~ 14:30 中里	ストリートダンス 13:45 ~ 14:45 oda-nobu	シェイプアップアクア 13:55 ~ 14:25 青田 ローコンディショニング 14:35 ~ 14:50 青田	コンディショニングストレッチ 13:15 ~ 13:45 近藤	B to B 骨盤スリム 12:55 ~ 13:55 齋藤由香里	水中歩行初級 13:25 ~ 13:55 内田									
14:30															
15:00	ウォーカリズム 14:50 ~ 15:50 片山		バタフライ中級 15:00 ~ 15:30 森	ボルトブラ 14:00 ~ 14:45 近藤	ヨーガ〜リラクセス〜 14:10 ~ 15:10 鈴木一平	アクアピクス 14:45 ~ 15:15 黒澤									
15:30															
16:00	バランス改善 16:05 ~ 17:05 渋谷	B to B 骨盤スリム 15:30 ~ 16:30 進藤	バタフライ中上級 15:40 ~ 16:10 森 ロングスイム 16:20 ~ 16:50 森	ZUMBA®GOLD 15:05 ~ 16:05 Kei		フィンスイム中級 15:30 ~ 16:00 堀井									
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00	ヨーガ 18:45 ~ 19:45 福田Y		コンディショニングウォーキング 19:30 ~ 19:30 日本	健美操 17:15 ~ 18:15 藤原	ヘルピックスストレッチ (骨盤ストレッチ) 18:30 ~ 19:30 藤原	ハウスダンス 18:50 ~ 19:50 nakano									
19:30															
20:00	ZUMBA® 20:00 ~ 20:45 Yuko	〜ベーシック〜 19:45 ~ 20:45 1ppei	アクアピクス 19:40 ~ 20:10 辻本	MOSSA GroupPower® 20:00 ~ 21:00 MOSSAのスタジオ	ストリートダンス AtoZ 20:20 ~ 21:20 HIDE	バタフライ初級 19:45 ~ 20:15 堀井									
20:30															
21:00	MOSSA GroupFight® 21:00 ~ 22:00 MOSSAのスタジオ	HIPHOP 〜振付〜 21:00 ~ 22:00 1ppei		MOSSA GroupFight® 21:15 ~ 22:00 MOSSAのスタジオ		クール中上級 20:25 ~ 20:55 堀井									
21:30															
22:00															

2023年11月

横浜店 プログラムスケジュール (土・日)

【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

	土 Saturday 4, 11, 18, 25			日 Sunday 5, 12, 19, 26		
	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	モーニングフローヨガ 8:40 ~ 9:40 鈴木一平		水中歩行 9:20 ~ 9:50 高田			
10:00	ベルビックストレッチ (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 原田京	アクアピクス 10:00 ~ 10:30 高田 クローラ入門 10:40 ~ 11:10 飯塚	LesMills™ BODYPUMP 10:00 ~ 11:00 太田剛士	フローヨガ 9:45 ~ 10:45 MARI	クローラ初級 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 11:15 ~ 12:15 原田京	骨盤き入門 11:20 ~ 11:50 飯塚	LesMills™ BODYATTACK 11:20 ~ 12:05 太田剛士	ハウスダンス 11:15 ~ 12:15 YUCO	クローラ中級 10:50 ~ 11:20 内田
12:00	B to B 骨盤スリム 12:25 ~ 13:25 chihiro	お顔シェイプ&ストレッチ 12:40 ~ 13:25 上田		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	スクール(クローラ初級) 11:30 ~ 12:30 内田
13:00						
14:00	ハイローコンボ 初級 13:40 ~ 14:40 上田	JAZZ HIPHOP 14:15 ~ 15:15 HAYAMI	スクール (バタフライ入門~初級) 13:40 ~ 14:40 飯塚	ZUMBA® 14:00 ~ 15:00 Chii	パワーヨガ 14:15 ~ 15:15 美鈴	アクアピクス 13:35 ~ 14:05 辻本
15:00	ZUMBA® 14:55 ~ 15:55 Kei		平泳ぎ中級 14:50 ~ 15:20 飯塚	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 角田	アクアピクス 14:40 ~ 15:10 辻本
16:00	ヨーガ~リラックス~ 16:10 ~ 17:10 岩崎		アクアコンバット 15:45 ~ 16:15 *TAM*			
17:00		[キッズスクール・有料] 空手 17:15 ~ 18:15 吉田	アクアダンス 16:30 ~ 17:00 *TAM*	ハタヨガ 16:40 ~ 17:40 美鈴		
18:00	MOSSA GroupPower® 17:30 ~ 18:15 MOSSA(アキコ)				アルティメット マーシャルワークアウト 17:15 ~ 18:30 BRAFT原田	
19:00	MOSSA GroupFight® 18:30 ~ 19:20 MOSSA(アキコ)	[キッズスクール・有料] 空手 18:30 ~ 19:30 吉田	背泳ぎ初級 18:15 ~ 18:45 梶井			
20:00			バタフライ初級 18:55 ~ 19:25 梶井			

◆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。



11月休館日

渋谷

5日(日)

市ヶ谷

6日(月)

赤坂

9日(木)

横浜

8日(水)

六本木

8日(水)



Pay Program

スイミングスクール

※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	10:45~11:45	小川	スイム&エクササイズ
水	12:25~13:25	小川	四泳法中級
木	12:00~13:00	細井	クローラ&バタフライ初級
金	13:40~14:40	岩井田	クローラ&背泳ぎ初中級
土	13:40~14:40	飯塚	バタフライ入門~初級
日	11:30~12:30	内田	クローラ初級

Special

特別レッスン

曜日	時間	担当	料金	11月	
				3日	23日
金	13:40 -14:40	内田	¥1,100 (税込) / 60分	バタフライ初級	
木	15:00 -15:30	森田	¥2,200 (税込) / 30分		背泳ぎ ~フォームチェック~
木	15:40 -16:10	森田	¥2,200 (税込) / 30分		背泳ぎ ~フォームチェック~



〒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

※金額は税込表記となります(税率10%)

住友不動産リサーチ
住友不動産リサーチ
国内有名メーカーのインテリアアイテムを
ご優待価格でご提供いたします

LINE 公式アカウント
横浜店のレッスン代行・変更・休館日など
最新のお知らせをお届けいたします。