


# 4~6月 当日参加フロアプログラムのご案内♪

横浜国際プールで開催!

各プログラム **1レッスン650円**  
 にて、ご利用いただけます。  
 ※今年度より参加料を改訂しております。

	月		火		水		木		金		土	
	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール
モーニングタイム	11:10~12:00 ズンバ ★Mayu★ 4/13-20-27 5/11-18-25 6/1-8-22-29	10:00~10:50 アロマストレッチ ★Yukiko★ 4/13-20-27 5/11-18-25 6/1-8-22-29	10:10~11:00 シェイプアップヨガ ★Chiharu★ 4/14-21 5/12-19-26 6/2-9-23-30	10:00~10:50 チャレンジ エアロ ★Chiharu★ 4/15-22 5/13-20-27 6/3-10-17-24	10:30~11:20 ピラティス ★マミ★ 4/15-22 5/13-20-27 6/3-10-17-24	10:00~10:50 ファイティングキック ★川井★ 4/16-23-30 5/7-14-21-28 6/4-11-18-25	11:15~12:05 ボクサタイム ★今井★ 4/10-17-24 5/1-8-15-29 6/5-12-19-26	10:00~10:50 ピラティス (セルフットケア& スタンディング ピラティス) ★Yukiko★ 4/10-17-24 5/1-8-15-29 6/5-12-19-26	9:50~10:40 ズンバ ★樋口★ 4/11-25(アリーナ) 4/18 (ホール) 5/9-16-30(アリーナ) 6/6-27(アリーナ) 6/20(ホール)			
	12:20~13:10 ヨガ ★machiko★ 4/13-20-27 5/11-18-25 6/1-8-15-22-29	11:30~12:20 産後リカバリー ピラティス ★Yukiko★ 4/13-20-27 5/11-18-25 6/1-8-22-29	11:15~12:05 はじめてエアロ ★Chiharu★ 4/14-21 6/2-9-23-30	11:10~12:00 骨盤矯正ヨガ ★小野田★ 4/15-22 5/13-20-27 6/3-10-17-24	11:35~13:05 大人のバレエ (入門) ★WAKA★ 4/15-22 5/13-20-27 6/3-10-17-24	11:10~12:00 コンディショニング&トレーニング ★副島★ 4/16-23-30 5/7-14-21-28 6/4-11-18-25	12:30~13:20 アクティブヨガ ★Mayumi★ 4/16-23 5/7-14-21-28 6/4-11-18-25	12:20~13:10 ボディケアストレッチ ★矢野★ 4/17-24 5/1-8-15-29 6/5-19-26	11:00~11:50 みんなでエアロ ★さぎり★ 4/11-25(アリーナ) 4/18 (ホール) 5/9-16-30(アリーナ) 6/6-13-27(アリーナ) 6/20(ホール)			
デイトタイム		12:20~13:10 姿勢調整ピラティス ★杉田★ 4/14-21 6/2-9-23-30		定員 30名	12:20~13:10 エアロ&ストレッチ ★Chiharu★ 4/16-23-30 5/7-14-21-28 6/4-11-18-25	13:50~14:40 シニアヨガ ★Mayumi★ 4/16-23 5/7-14-21-28 6/4-11-18-25	14:50~15:40 パワフルヨガフロー ★中村★ 4/10-17-24 5/1-8-15-29 6/5-19-26	12:20~13:10 ヨガ ★Mayumi★ 4/11-25(アリーナ) 4/18 (ホール) 5/9-16-30(アリーナ) 6/6-13-27(アリーナ) 6/20(ホール)				
ナイトタイム					19:40~20:30 ズンバ ★樋口★ 4/15-22 5/13-20-27 6/3-10-17-24	19:40~20:30 快眠のための ナイトヨガ ★美奈★ 4/16-23 5/7-14-28 6/4-11-18-25						

※大人のバレエ  
産後リカバリーピラティスは  
1レッスン1,000円です。

- 各教室開始30分前から1階総合受付脇、教室受付ブースにて先着順(定員になり次第受付終了)で受付します。参加料支払後に番号札を渡しますので、教室講師にお渡しください。※人気のある教室は、受付時刻や整理券配付を行う場合があります。
- 他教室の連続受講は可能ですが、再度受付が必要となります(ロッカーは引続きご利用可能です)。また、教室参加者以外の見学はできません。
- 前の教室がレッスンをやっている場合は、中に入らず外でお待ちくださいようお願いいたします。
- 教室で使用する用具は施設で準備いたしますが、ヨガマット等お持ちであればご自身の用具をご持参ください。 ※シューズ、ウェアのレンタルはいたしません。
- ★事故防止や内容の充実、感染症拡大予防対策として定員は次のとおりと実施します。**【サブアリーナ80名(ヨガマット使用教室50名)】・【多目的ホール34名】**
- ★フロアプログラムの対象は中学生以上の方に限ります。※みんなでエアロ(土)教室は小学生から参加可能です。低学年のお子さまは保護者同伴でお願いします。
- ★妊婦の方はご遠慮願います。