2026年度

1~3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。

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

●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。
●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、教室の見学はできません。
●前の教室がレッスンを行っている場合は、中に入らず外でお待ちいただく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し実施します。
《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》
※教室開始5分経過してからの参加は、安全管理上ご遠慮ください。
★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。

YOKOHAMA INTERNATIONAL SWIMMING POOL 横浜国際プール

問合せ先：045－592－0453