2026年度

10~12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☆ 10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21	10:00～10:50 アロマストレッチ ☆Yukiko☆ 10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21	10:10～11:00 シェイプアップヨガ ☆Chiharu☆ 10/6・13・20・27 11/10・24 12/8・15・22		10:00～10:50 チャレンジエアロ ☆Chiharu☆ 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	10:30～11:20 ピラティス ☆マミ☆ 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	10:00～10:50 ファイティングキック ☆川井☆ 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24		11:15～12:05 ボクサタイム ☆今井☆ 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・18・25	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☆ 10/2・9・16・23 11/6・13・20・27 12/11・18・25	9:50～10:40 ズンバ ☆樋口☆ 10/10・31（アリーナ） 10/3・17・24（ホール） 11/14（アリーナ） 11/7（ホール） 12/5（アリーナ）	
デイタイム	12:20～13:10 ヨガ ☆machiko☆ 10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21	11:30～12:20 産後リカバリーピラティス ☆Yukiko☆ 10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21 定員12組	11:15～12:05 はじめてエアロ ☆Chihru☆ 10/6・13・20・27 11/10・24 12/8・15・22 12:20～13:10 姿勢調整ピラティス ☆杉田☆ 10/6・13・20・27 11/10・24 12/8・15・22		11:10～12:00 骨盤矯正ヨガ ☆小野田☆ 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	11:35～13:05 大人のバレエ（入門） ☆WAKA☆ 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 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☆ 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 12:20～13:10 エアロ＆ストレッチ ☆Chiharu☆ 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24	12:30～13:20 アクティブヨガ ☆Mayumi☆ 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 13:50～14:40 シニアヨガ ☆Mayumi☆ 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 19:40～20:30 快眠のためのナイトヨガ ☆美奈☆ 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24	12:20～13:10 ボディケアストレッチ ☆矢野☆ 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/11・18・25 14:50～15:40 パワフルヨガフロー ☆中村☆ 10/9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/11・18・25	11:00～11:50 みんなでエアロ ☆さぎり☆ 10/10・31（アリーナ） 10/3・17・24（ホール） 11/14（アリーナ） 11/7（ホール） 12/5・19（アリーナ） 12:20～13:10 ヨガ ☆Mayumi☆ 10/10・31（アリーナ） 10/3・17・24（ホール） 11/14（アリーナ） 11/7（ホール） 12/5・19（アリーナ）	
ナイトタイム					19:40～20:30 ズンバ ☆樋口☆ 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23							※土曜は開催日により会場が変わります。



※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。
●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

フロアプログラム教室内容のご紹介

	教室名	講師名	内　　容	室内履き
エアロビクス・トレーニング系	はじめてエアロ（火）	Chiharu	エアロビクスの基本を学びましょう！エアロビクスが初めての方、何回かやったことはあるけど…と思っている方にお勧めのクラスです。 体を動かしたいけれどなかなか勇気の出ない人や久しぶりに体を動かしたい人、もちろん普段から体を動かしている方でもご参加いただけます。	
	みんなでエアロ（土）	さぎり	初めての方・経験者の方、どなたでもご参加いただけるやさしいエアロビクスです。土曜日に家族で一緒に、又はお友達と一緒に身体を動かしてみませんか？	
	チャレンジエアロ（水）	Chiharu	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。基本動作を組み合わせ、少し複雑な動きにもチャレンジします。	
	ファイティングキック（木）	川井	キックやパンチをいれた有酸素運動を行います。筋力・持久力・瞬発力等の能力の向上とストレス解消に効果的です。 全身をダイナミックに使い、達成感と爽快感を味わいましょう！	○
	コンディショニング&トレーニング（木）	副島	身体の歪みや関節の可動域を調整してからトレーニングを行います。姿勢改善や転倒予防、痛みのない動きを楽しく目指しましょう。	
	ズンバ（月） / スンバ（水・土）	Mayu/樋口	Zumbaはコロンビアで生まれたダンスフィットネスです。ラテンを中心とした世界中の音楽を使用してレッスンを行います。シンプルな振り付けでどなたでも楽しんでいただけます。世界旅行をしている気分にもなれます。楽しい音楽で気持ちも明るくなります。初心者の方も大歓迎です。	
	エアロ&ストレッチ（木）	Chiharu	前半は簡単なエアロの動きで身体をあたため、後半のストレッチではポールなどを使用して身体をほぐしていきます。初めての方もご参加いただけます。	
	ボクサタイム（金）	今井	シャドーボクシングを音楽に合わせて行います。シンプルな動きが中心なので初めての方でもご参加いただけます。 脂肪燃焼、体力アップにお勧めです。	
ストレッチ	アロマストレッチ（月）	Yukiko	アロマオイルの香りを楽しみながらリラックスしてストレッチをしませんか？柔軟性の向上、血流改善による冷えやむくみの改善、姿勢の改善や疲労回復とさまざまな効果が期待できます。	×
	ボディケアストレッチ（金）	矢野	日常生活で日頃動かさない筋肉をイスやバランスボール・専用のポールを使い、体をほぐしながら歪みの矯正を行います。楽しくのびのびと参加できる教室です。	
ヨガ・ピラティス・バレエ系	ヨガ（月）	machiko	呼吸を意識しながら自分のペースでヨガのポーズ（アサナ）を行い、心と身体のバランスを整えることで気の流れを良くします。	
	ヨガ（土）	Mayumi	呼吸の流れを大切にしながら全身をくまなく動かすことで、免疫力、代謝をアップさせ、心と身体のバランスを整えていきます。	
	シェイプアップヨガ（火）	Chiharu	流れるようにポーズを連続していきます。従来のヨガにストレッチ効果、筋力アップ効果をさらに加味した動きのあるエクササイズヨガです。	
	骨盤矯正ヨガ（水）	小野田	骨盤は体を支える大切な部分です。骨盤が歪むと体の重心が傾き、特定の部分に負担がかかることで様々な不調を引き起こします。 歪みを改善するポーズで、身体全体のバランスを整えていきましょう。	
	アクティブヨガ（木）	Mayumi	一呼吸一動作で呼吸と動きを繋げながら流れるようにポーズをとります。運動量は少し多めですが、初めての方でも参加できます。リフレッシュしたい方にピッタリ!!	
	シニアヨガ（木）	Mayumi	腰痛、関節痛、筋力低下など、年齢と共に出てくる不調を改善していくポーズや呼吸法を取り入れて、安全にヨガを深めていきます。	×
	快眠のためのナイトヨガ（木）	美奈	快眠を誘うフィットネスヨガとリラックスヨガで身も心も解放していきましょう。ヨガが初めての方にもおススメです。	
	ピラティス（水）	マミ	悩み解決に重きを置いているクラスです。ピラティスを通して自分の身体のクセや悩みを見つめる時間にしましょう。ケガをされている方はご相談ください。	
	ピラティス（金） （セルフフットケア&スタンディングピラティス）	Yukiko	足裏のセルフケアからスタート！足裏の重心、安定性で背骨や骨盤の位置が変わってきます。不安定な重心は腰痛や肩こりの原因にも！足裏の安定性を高め、立位でのピラティスと組合わせる事で身体の安定性を高め強い体幹、正しい姿勢、美しい立姿を手に！腰痛や肩こり等の身体のトラブル・冷えやむくみの予防改善、転倒予防にも効果大！	
	姿勢調整ピラティス（火）	杉田	簡単なストレッチで全身のバランスを整えて姿勢を調整します。正しい骨組でピラティスをすることで効果がアップ！	
	パワフルヨガフロー（金）	中村	流れるようにポーズを繋げて楽しんでいくヨガです。通常のヨガ教室より少し運動量が多くなりますが、初めての方も是非チャレンジしてみてください。	
	大人のバレエ（入門）（水）	WAKA	最初の一歩を踏み出すための初心者向けクラスです。基礎を見直したい経験者の方も大歓迎！皆さんのペースに合わせ、ゆっくり丁寧に進めていきます。 私生活に活かせる美しい姿勢を身に付けましょう。	靴下
親子	赤ちゃんと一緒に!!産後リカバリーピラティス（月）	Yukiko	手遊びなどを行い、親子で楽しみながらエクササイズ!!出産でダメージを受けた骨盤底筋を鍛え産後の身体のトラブル改善、体力&体型リカバリー。 おもいっきり身体を動かしてストレス発散しましょう。	×
託児	託児サービス 「こくぷっこクラブ」	–	横浜国際プールをご利用の間、大切なお子様をお預かりいたします。 【開催日時】…火曜・水曜・木曜・金曜の9時30分 ～ 13時30分（日程はHPをご確認ください） 【対　象】…1歳くらい ～ 未就学児 【料　金】…1時間500円（30分毎に300円加算） ※利用時間を延長する場合は、再度受付が必要となります。 【ご利用方法】…お電話（045-592-0453）にて利用前日17時までに ご予約をお願いします。	



YOKOHAMA INTERNATIONAL SWIMMING POOL
横浜国際プール