2026年度 横浜中央YMCAウエルネススポーツクラブ　成人プログラムスケジュール　2026年4月～

月

プール	3階スタジオ	体育館	マシン
フリースイミング 7:45～13:30	ピラティス 9:00-9:50 阿部	脳いきいき体操A 10:00-11:00 山崎	7:30 マシンルーム・フリーウエイト
レディース スイムA1 11:00-12:15 下山　貝原	コンバットムーブ 10:00-10:40 中野		
水中体操 12:30-13:00 熊谷	フュージョン 10:50-11:50 中野		
ショートスイム（初級） 13:00-13:30 三神	リフレッシュヨガ 12:00-13:00 坂詰		
レディース スイムA2 13:30-14:45 下山	骨盤底筋エクササイズ 13:10-14:10 坂詰		
スイム レッスンA 18:45-19:45 諸治・大田	テーマ別ピラティス 18:30-19:15 阿部	トランポリンダイエット 19:15-20:15 西門・熊谷	
フリースイミング 18:30～20:30			

火

プール	3階スタジオ	4階スタジオ	体育館	マシン
フリースイミング 7:45～10:00	初級エアロ 9:15-10:00 大庭			7:30 マシンルーム・フリーウエイト
アクア ウォーキング'B 9:30-10:15 注連	ヨガベーシック 10:10-11:25 須戸	カントリーダンス 10:30-11:30 白幡		
エンジョイスイムB 10:15-11:00 岩崎	はじめてダンス 11:30-12:00 Tamao			
フリースイミング 12:15～13:45	HIP HOP 12:05-13:05 Tamao	顔の筋トレ 12:00-12:45 畠田		
ショートスイム（中級） 13:15-13:45 三神	リズミックストレッチ 13:30-14:30 mick			
	骨盤底筋エクササイズ&ストレッチ 17:00-18:00 安田			
フリースイミング 18:30～20:30	ZUMBA 18:30ー19:30 ritz	空手 18:00-19:00		
パーソナルスイム 18:30ー19:00 19:00ー19:30 小菅				
マスターズ 19:30-20:30 小菅				

水

プール	3階スタジオ	マシン
フリースイミング 7:45～10:00	筋膜・セルフマッサージ 9:00-10:00 畠田	7:30 マシンルーム・フリーウエイト
アクア ウォーキング'C 11:15-12:00 注連	かんたんサーキット 10:10-11:10 中野	
レディース スイムC 11:00-12:15 貝原	ピラティス&体幹 11:15-12:15 中野	
アクアビクス 12:25-12:55 注連	ZUMBA 12:20-13:15 hiro	
フリースイミング 12:15～13:45	骨盤ストレッチ 13:25-14:25 Tamao	
シニアスイムC 13:00-13:45 山崎　注連		
パーソナルスイム 13:15-13:45 13:45-14:15 貝原		
フリースイミング 18:30～2030		

木

プール	3階スタジオ	4階スタジオ	体育館	マシン
フリースイミング 7:45～13:45	スイム レッスンD ※中上級 9:00-10:00 小菅	からだほぐしヨガ 9:10-10:00 鶴岡		7:30 マシンルーム・フリーウエイト
レディース スイムD 10:00-11:15 向田　小菅	ムーブ&ストレッチ 10:10-11:10 mick	セルフ整体ヨガ 10:15-11:15 鶴岡	脳いきいき体操D 10:00-11:00 三田村 山崎	
パーソナルスイム 11:20-11:50 小菅	骨盤調整 11:15-12:00 深谷	かんたんHIP HOP 11:20-12:05 Tamao		
アクアエクササイズ 12:10～12:55 Yasuko	ピラティス 12:15～13:15 後藤	ロックダンス 12:15-13:15 Tamao		
シニアスイムD 13:00-13:45 山崎　村松 中野	癒しヨガ 13:25-14:25 井上			
フリースイミング 18:30～20:30			合気道空手 19:30-20:30	

金

プール	3階スタジオ	4階スタジオ	マシン
フリースイミング 7:45～11:00	レディース スイムE 9:00-10:15 下山	コアトレーニング'ストレッチ 9:15-10:15 寺井	7:30 マシンルーム・フリーウエイト
アクアビクス 10:15-11:15 加賀美	筋膜・セルフマッサージ 10:30-11:30 畠田		
フリースイミング 12:15～13:30	ヨガベーシック 11:40-12:40 里田	フラダンス 11:30-12:30 小野	
水中体操 12:30-13:00 山崎　松本	ZUMBA 12:50-13:35 加賀美		
ショートスイム（初級） 13:00-13:30 山崎　松本			
フリースイミング 18:30～20:30	Dキック 18:30-19:15 本多		
スイム レッスンE 18:30-19:30 三神	マスターズ 19:30-20:15 岩崎　中野		

土

プール	3階スタジオ	マシン
フリースイミング 7:45～10:00	のびのびヨガ 9:00-10:00 里田	7:30 マシンルーム・フリーウエイト
スイム レッスンF 9:00-10:00 山崎　下山	しっかりヨガ 10:10-11:10 里田	
	SAL SATION 11:20-12:20 mayumi	
	フリースタイルダンス 13:15-14:15 anna.	
	ボールルームダンス 14:30-16:30 澤野	
	ボールルームダンス 16:30-18:00 澤野	
フリースイミング 18:30～20:30		

日

3階スタジオ	マシン
かんたんピラティス 9:30-10:15 安田	9:30 マシンルーム・フリーウエイト 14:00
ピラティス＆ストレッチ 10:20-11:20 安田	
ボディメイクサーキット 11:30-12:30 mick	

※会員区分によって利用できる時間が異なります
詳しくはパンフレットをご確認ください

【フリースイミング利用時間】

月曜日	7:45～13:30／18:30～20:30
火・水曜日	7:45～10:00／12:15～13:45／18:30～20:30
木曜日	7:45～13:45／18:30～20:30
金曜日	7:45～11:00／12:15～13:30／18:30～20:30
土曜日	7:45～10:00／18:30～20:30
日曜日	ご利用できません

【マシンルーム利用時間】

月曜日～土曜日	7:30～20:30
日曜日	9:30～14:00

カラー：フリープログラム　　白：スクールクラス（有料）