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

火

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

水

- プール
  - フリースイミング 7:45～10:00
  - アクア ｳｫｰｷﾝｸﾞC 11:15–12:00 注連
  - レディース スイムC 11:00–12:15 諸治　貝原
  - アクアビクス 12:25–12:55 注連
  - フリースイミング 12:15～13:45
  - シニアスイムC 13:00–13:45 山崎　注連
  - フリースイミング 18:30～2030
- 3階スタジオ
  - 筋膜 ・セルフ マッサージ 9:00–10:00 佐塚
  - かんたん サーキット 10:10– 11:10 中野
  - ピラティス &体幹 11:15– 12:15 中野
  - ZUMBA 12:20– 13:15 Hiro
  - 骨盤 ストレッチ 13:25– 14:25 Tamao
- ﾊﾟｰｿﾅﾙ ｽｲﾑ 13:15– 13:45 13:45– 14:15 貝原
- 合気道 空手 19:00– 20:00
- マシン
  - 7:30
  - マシンルーム・フリーウエイト

木

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

金

- プール
  - フリースイミング 7:45～11:00
  - アクアビクス 10:15–11:15 加賀美
  - 水中体操 12:30–13:00 山崎　松本
  - 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 12:15～13:30
  - フリースイミング 18:30～20:30
  - 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
- 3階スタジオ
  - ﾚﾃﾞｨｰｽ ｽｲﾑE 9:00– 10:15 下山
  - コア ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ｽﾄﾚｯﾁ 9:15–10:15 寺井
  - 筋膜・ｾﾙﾌ ﾏｯｻｰｼﾞ 10:30–11:30 畠田
  - ヨガ ベーシック 11:40– 12:40 里田
  - ZUMBA 12:50–13:35 加賀美
  - Dキック 18:30– 19:15 本多
- 4階スタジオ
  - フラダンス 11:30– 12:30 小野
- マシン
  - 7:30
  - マシンルーム・フリーウエイト

土

- プール
  - フリースイミング 7:45～10:00
  - スイム レッスンF 9:00–10:00 山崎　下山
  - フリースイミング 18:30～20:30
- 3階スタジオ
  - のびのび ヨガ 9:00–10:00 里田
  - 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
- マシン
  - 7:30
  - マシンルーム・フリーウエイト
  - 20:30

日

- 3階スタジオ
  - かんたん ピラティス 9:30–10:15 安田
  - 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
- マシン
  - 9:30
  - マシンルーム・フリーウエイト
  - 14:00

※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）