

※担当者は変更になる場合があります。

横須賀市健康増進センター
「すこやかん」レッスンスケジュール

2025年7月～9月

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日									
25プール	アクア	スタジオ	リラク	25プール	アクア	スタジオ	リラク	25プール	アクア	スタジオ	リラク	25プール	アクア	スタジオ	リラク	25プール	アクア	スタジオ	リラク	25プール	アクア	スタジオ	リラク	25プール	アクア	スタジオ	リラク	25プール	アクア	スタジオ	リラク		
近隣小学校プール貸し出し		9:45 ヨガ 斉藤	9:45 ストレッチ (無料)	近隣小学校プール貸し出し		9:45 シンプルエアロ 関澤	9:45 ラジオ体操 (無料)	近隣小学校プール貸し出し		9:45 すっきりお腹 鈴木(理)	9:45 ストレッチ (無料)	近隣小学校プール貸し出し		9:45 ヨガ 影島	9:45 コツコツ筋肉時筋 鈴木(久)	近隣小学校プール貸し出し		9:45 フラダンス入門 秋元	9:45 ラジオ体操 (無料)	児童水泳①	児童水泳①	9:45 リンパマッサージ 影島	9:45 ストレッチ (無料)	児童水泳①	児童水泳①	9:45 男のためのトレーニング 長島	10:00 夏の疲労回復 ヨガ						
レディース		11:00 ボディメイク 本田	11:15 はじめてエアロ 斉藤	レディース		11:00 太極拳 堀江		レディース		11:15 スリムアップ バレエ 半田	11:00 シニアトレーニング 武石	レディース		11:15 シンプルエアロ 白石	11:00 65歳からの安心ヨガ 影島	レディース		11:00 ZUMBA(ズンバ) 田邊	11:00 シニアトレーニング 丸山	児童水泳①	幼児水泳	11:30 HIP HOP 遠藤	11:15 コア・リラックス (無料)	幼児水泳	幼児水泳	11:15 エアロサーキット 川手	11:30 コア・リラックス (無料)						
		12:15 65歳からのシニア水中ウォーキング 関澤	12:15 すっきりお腹 白石			12:15 健康水中ウォーキング 荒木	12:30 コア・リラックス (無料)			12:30 脂肪燃焼 鈴木(久)	12:30 フラエクササイズ 武石			12:15 アクアZUMBA 加賀美	12:30 ZUMBA(ズンバ) 白石			12:15 水中らくらく肩腰膝 中山	12:15 関節ケアで姿勢改善 丸山	児童水泳①	幼児水泳	12:00 ベビー水泳 連藤			12:45 アロマストレッチ 影島	13:00 ボディメイク 長島							
		13:15 脂肪燃焼 早坂	13:30 血管ケア体操 本田			13:15 シニア水泳	13:30 コア・リラックス (無料)			14:00 健康体操 影島	14:00 ストレッチ 武石			13:15 ほっこりお腹解消 鈴木(久)	13:45 ボディメイク 長島			13:15 シニア水泳	13:30 コンピネーションエアロ 角川	児童水泳①	幼児水泳	13:15 健康水中ウォーキング 長島	13:30 ほっこりお腹解消エクササイズ 鈴木(理)			14:30 アロマストレッチ 影島	14:00 ボディメイク 長島						
		15:00 シニアトレーニング 関澤	15:00 コア・リラックス (無料)			14:15 脂肪燃焼 増田	14:45 ZUMBAゴールド 叶			14:30 アクアで減らす体脂肪 鈴木(久)	15:00 コア・リラックス (無料)			14:15 いきいき元気シニアライフ 鈴木(久)	15:00 ウェーブストレッチ (無料)			14:15 脂肪燃焼 関澤	14:30 ヨガ 川口	児童水泳①	幼児水泳	14:15 児童水泳①	14:30 ホットベーシック 長島			14:30 ヨガ 内田							
		15:45 幼児水泳				15:45 幼児水泳				15:45 幼児水泳				15:45 幼児水泳	15:30 リンパマッサージ 影島			15:45 幼児水泳	16:00 キッズダンス(幼児)	児童水泳①	幼児水泳	15:00 ヨガ 川口	15:45 ホットベーシック 長島			15:45 ホットベーシック 長島							
		児童水泳①				児童水泳①				児童水泳①				児童水泳①	児童水泳①			児童水泳①	児童水泳①	児童水泳①	幼児水泳	16:30 すっきりお腹 川口	17:00 コア・リラックス (無料)										
		児童水泳②				児童水泳②				児童水泳②				児童水泳②	児童水泳②			児童水泳②	児童水泳②	児童水泳②	児童水泳②												
		19:30 スイマーズ				19:30 スイマーズ				19:30 スイマーズ				19:30 スイマーズ	19:00 ホットベーシック 鈴木(久)			19:30 スイマーズ	18:45 ZUMBA(ズンバ) 叶														
															19:00 ホットシェイフ 長島				19:45 Fit hop フィットホップ 叶														
		19:45 ファイティングサーキット 長島				20:00 ピラティス 鈴木(久)	20:00 ホットシェイフ 川上								20:00 ヨガ 深澤	20:00 ホットピラティス 鈴木(久)																	

こちらの青枠内のクラスに参加されている方は、対象のクラスに振替受講ができます。

※対象クラスは (紺色枠) ・
ホットクラス受講の方は
(紫色枠) も対象です。

こちらの青枠内のクラスに参加されている方は、対象のクラスに振替受講ができます。
※対象クラスは ■ (紺色枠) ・ ■ (紫色枠) も対象です。

■ 有料600円 ■ 有料700円 ■ 有料1,000円

有料プログラムは当日開始1時間前からフロントにて受付(講座の欠席人数+定員空き人数のみ)