

※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10月～12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	
		9:45	ストレッチ (無料)			9:45	ラジオ体操 (無料)			9:45	ストレッチ (無料)			9:45	ラジオ体操 (無料)			9:45	ラジオ体操 (無料)			9:45	ストレッチ (無料)			9:45	ストレッチ (無料)	
		10:15	ヨガ 斉藤			10:15	シンプル エアロ 関澤			10:15	すっきり お腹 鈴木(理)			10:15	水中 らくらく 肩腰膝 中山			10:15	フラ ダンス 入門 秋元			10:15	脂肪燃焼 アクア 小川			10:15	リンパ マッサージ ヨガ 影島	
	11:00				11:00																							
	レディース		11:15		レディーズ					11:00				11:00														
		11:00	ボディ メイク 本田			11:00	太極拳 堀江			11:15	シニア アップ パレエ 半田			11:15	65歳 からの 安心ヨガ 影島				11:00	ZUMBA (ズンバ) 田邊			11:00	シニア トレー ニング 丸山			11:15	コア・ リラククス (無料)
		12:15	65歳からの シニア水中 ウォーキング 関澤			12:15	健康水中 ウォー キング 荒木			12:30	コア・ リラククス (無料)			12:15	アクア ZUMBA 加賀美				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			12:00	ベビー 水泳
		13:15	脂肪燃焼 アクア 早坂			13:15	シニア 水泳							13:15	ほっこり お腹解消 アクア 鈴木(久)				13:15	健康水中 ウォー キング 長島			13:00	若見え 筋トレ 本田			13:15	健康水中 ウォー キング 長島
		13:45	血管ケア 体操 長島			13:30	ヨガ 増田			14:00	健康 体操 影島			14:15	いざい 元気 シェイ プ ライフ 鈴木(久)				14:15	脂肪燃焼 アクア 関澤			14:30	ホット むくみ 解消ヨガ 長島			14:15	ホット ベジック ヨガ 本田
		15:00	コア・ リラククス (無料)			14:45	ZUMBA ゴールド 叶			15:45	15:30			15:45	15:30				15:00	ヨガ 川口			15:45	ホット むくみ 解消ヨガ 長島			15:00	ヨガ 本田
		15:45	関澤			15:45	幼児水泳			15:45	幼児水泳			15:45	幼児水泳				15:45	幼児水泳			15:45	幼児水泳			15:45	幼児水泳
		16:00	キッズ 体育 (幼児)			16:00	キッズ 体育 (幼児)			16:00	キッズ 体育 (幼児)			16:00	キッズ ダンス (幼児)				16:00	キッズ ダンス (幼児)			16:00	キッズ ダンス (幼児)			16:00	キッズ ダンス (幼児)
		17:15	キッズ 体育 (児童)			17:15	キッズ 体育 (児童)			17:15	キッズ 体育 (児童)			17:15	キッズ ダンス (児童)				17:15	キッズ ダンス (児童)			17:15	キッズ ダンス (児童)			17:15	キッズ ダンス (児童)
		19:00	アクアで 減らす 体脂肪 川上			19:00	アクアで 減らす 体脂肪 川上			19:00	パンチ& キック 鈴木(久)			19:00	ホット ベジック ヨガ 本田				18:45	ZUMBA (ズンバ) 叶			19:45	Fit hop フィット ホップ 叶			19:45	Fit hop フィット ホップ 叶
		20:00	ピラ ティス 鈴木(久)			20:00	ピラ ティス 鈴木(久)			20:00	ヨガ 深澤			20:00	ホット シェイ プ ヨガ 鈴木(久)				19:45	フィット ホップ 叶			19:45	フィット ホップ 叶			19:45	フィット ホップ 叶
		20:00	ホット シェイ プ ヨガ 川上			20:00	ホット シェイ プ ヨガ 川上			20:00	ホット シェイ プ ヨガ 鈴木(久)			20:00	ホット シェイ プ ヨガ 鈴木(久)				19:45	フィット ホップ 叶			19:45	フィット ホップ 叶			19:45	フィット ホップ 叶
		21:00	ホット シェイ プ ヨガ 川上			21:00	ホット シェイ プ ヨガ 川上			21:00	ホット シェイ プ ヨガ 鈴木(久)			21:00	ホット シェイ プ ヨガ 鈴木(久)				19:45	フィット ホップ 叶			19:45	フィット ホップ 叶			19:45	フィット ホップ 叶

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。

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。