

※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 ヨガ	10:15 コア・ リラククス (無料)	9:45 ラジオ体操 (無料)		9:45 シンプル エアロ	10:30 バランス・ アップ (無料)	9:45 ストレッチ (無料)	10:15 お腹 シェイプ (無料)			9:45 ヨガ			11:00 影島	9:45 ラジオ体操 (無料)	10:15 フラ ダンス 入門 秋元	11:00 ZUMBA (ズンバ) 田邊	11:00 シニア トレー ニング	丸山	9:45 リンパ マッサージ ヨガ 影島		11:15 コア・ リラククス (無料)	11:30 HIP HOP 遠藤	13:00 若見え 筋トレ 本田	9:45 男の ための トレー ニング 長島	10:00 ホット 体質改善 影島
11:00 レ ディ ー ス		11:00 ボティ メイク 本田	11:15 はじめて エアロ 斉藤	11:00 レ ディ ー ス		11:00 太極拳 堀江		11:00 ベビー 水泳	11:15 スリム アップ パレエ 半田	11:00 シニア トレー ニング 武石		11:00 レ ディ ー ス	11:30 65歳 からの 安心ヨガ	11:15 シンプル エアロ 白石	11:00 影島	11:00 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	11:00 レ ディ ー ス	11:30 コア・ リラククス (無料)	11:30 エアロ サーキット (無料)	11:30 コア・ リラククス (無料)	11:30 エアロ サーキット (無料)	11:30 コア・ リラククス (無料)	11:30 エアロ サーキット (無料)	11:30 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 すっきり お腹 白石	12:15 血管ケア 体操 長島	13:30 血圧ケア 本田	12:15 健康水中 ウォー キング 荒木	12:15 シニア トレー ニング 関澤	12:30 コア・ リラククス (無料)		12:30 脂肪燃焼 アクア 鈴木(久)	12:30 フラ エクサ サイズ 武石	12:15 ゆがみ リセット 角川		12:15 アクア ZUMBA 加賀美	12:30 ZUMBA (ズンバ) 白石	12:30 ボディ メイク 長島	13:15 ほっこり お腹解消 アクア 鈴木(久)	13:15 シニア 水泳	13:15 コンピ ネーション エアロ 角川	13:00 若見え 筋トレ 本田	13:00 アロマ ストレッチ 影島	13:15 健康水中 ウォー キング 長島	14:15 ホット ベジック ヨガ 本田	14:15 ホット ベジック ヨガ 本田	14:15 ホット ベジック ヨガ 本田	14:15 ホット ベジック ヨガ 本田	14:15 ホット ベジック ヨガ 本田	14:15 ホット ベジック ヨガ 本田	
15:00 コア・ リラククス (無料)	15:00 シニア トレー ニング 関澤	15:00 コア・ リラククス (無料)		15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 アクアで 減らす 体脂肪 鈴木(久)	15:30 リンパ マッサージ ヨガ 影島	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①	15:45 幼児水泳 ①
19:30 スイマーズ		19:45 ファイ ディング サーキット 長島		19:30 スイマーズ		19:00 アクアで 減らす 体脂肪 川上	20:00 ピラ ティス 鈴木(久)	19:30 スイマーズ		19:00 パンチ& キック 鈴木(久)	18:45 ホット ベジック ヨガ 本田	19:30 スイマーズ	19:30 ほっこり お腹解消 アクア 鈴木(久)	19:30 すっきり お腹 関	19:00 ホット シェイプ ヨガ 長島	19:30 スイマーズ	19:30 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	19:45 Fit hop フィット ホップ 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	19:45 Fit hop フィット ホップ 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	19:45 Fit hop フィット ホップ 叶	19:45 Fit hop フィット ホップ 叶

これ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)・
ホットクラス受講の方は
■(紫色枠)も対象です。