

※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

2026年1月～3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				9:45				9:45				9:45				9:45			9:45				9:45	
			ストレッチ (無料)				ラジオ体操 (無料)				ストレッチ (無料)				ラジオ体操 (無料)				ラジオ体操 (無料)			ストレッチ (無料)				男の ための トレーニング 長島	10:00
10		9:45		10:15				10:15				10:15				10:15				10:15							ホット 体質改善 影島
>		ヨガ 斉藤	10:15	アクアで 減らす 体脂肪 川上				すっきり お腹 鈴木(理)				10:15			ヨガ 影島				フラ ダンス 入門 秋元			10:15					
11	11:00				11:00							11:00				11:00				11:00							
>	レディース											レディース				65歳 からの 安心ヨガ 影島				11:00			11:00				
>		ボディ メイク 本田	11:15			太極拳 堀江		11:15		シニア トレー ニング 武石		11:15			11:15					11:00			11:00				11:15
12																											11:30
>																											コア・ リラククス (無料)
>																											
13																											
>																											
14																											
>																											
15																											
>																											
16																											
>																											
17																											
>																											
18																											
>																											
19																											
>																											
20																											
>																											
21																											

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)・
ホットクラス受講の方は
■ (紫色枠) も対象です。