※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4月～6月

月曜日

- 増設
- 9:45 ヨガ 斉藤
- 9:45 ストレッチ（無料）
- 10:15 コア・リラックス（無料）
- 10:15 ぽっこりお腹解消アクア 鈴木(久)
- 11:00 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
- 12:15 65歳からのシニア水中ウォーキング 鈴木(久)
- 12:15 すっきりお腹 白石
- 13:15 脂肪燃焼アクア 早坂
- 13:30 血管ケア体操 本田
- 13:45 ひざ・腰痛ケア体操 長島
- ひざ・腰痛ケア体操
- 15:00 コア・リラックス（無料）
- 15:00 シニアトレーニング 鈴木(久)
- 15:45 幼児水泳
- 児童水泳①
- 児童水泳②
- 19:30 スイマーズ
- 19:45 ファイティングサーキット 長島

火曜日

- 9:45 ラジオ体操（無料）
- 10:15 65歳からのシニア水中ウォーキング 中山
- 10:30 バランス・アップ（無料）
- 11:00 レディース
- 11:00 太極拳 堀江
- 12:15 健康水中ウォーキング 荒木
- 12:15 すっきりお腹 鈴木(久)
- 12:15 シニアトレーニング 丸山
- 13:15 シニア水泳
- 13:30 お腹シェイプ（無料）
- 13:30 ヨガ 内田
- 14:15 脂肪燃焼アクア 増田
- 14:45 ZUMBAゴールド 叶
- 15:45 幼児水泳
- 児童水泳①
- 児童水泳②
- 19:00 アクアで減らす体脂肪 川上
- 19:30 スイマーズ
- 新設
- 20:00 リンパケア 鈴木(久)
- 20:00 ホットシェイプヨガ 川上

水曜日

- 新設
- 9:45 ストレッチ（無料）
- 9:45 すっきりお腹 鈴木(理)
- 10:15 お腹シェイプ（無料）
- 11:00 ベビー水泳
- 11:00 シニアトレーニング 武石
- 11:15 スリムアップバレエ 半田
- 12:15 ゆがみリセット 武石
- 12:30 脂肪燃焼アクア 鈴木(久)
- 12:30 フラエクササイズ 角川
- 13:30 お腹シェイプ（無料）
- 14:00 ストレッチ
- 14:00 健康体操 影島
- 14:30 コア・リラックス（無料）
- 14:30 しっかり筋力アップ 鈴木(久)
- 15:30 リンパマッサージヨガ 影島
- 15:45 幼児水泳
- 児童水泳①
- 児童水泳②
- 19:00 パンチ&キック 鈴木(久)
- 19:30 スイマーズ
- 18:45 ホットベーシックヨガ 本田
- 20:00 ヨガ 深澤
- 20:00 ホットピラティス 鈴木(久)

木曜日

- 9:45 ヨガ 影島
- 10:15 水中らくらく肩腰膝 中山
- 11:00 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
- 11:30 安心水中ウォーキング 中山
- 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 ぽっこりお腹解消アクア 鈴木(久)
- 13:45 ストレッチ（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）
- 15:45 幼児水泳
- 児童水泳①
- 児童水泳②
- 19:00 ホットシェイプヨガ 長島
- 19:30 ぽっこりお腹解消アクア 鈴木(久)
- 19:30 すっきりお腹 関
- 19:30 スイマーズ

金曜日

- 新設
- 9:45 ラジオ体操（無料）
- 9:45 フラダンス入門 秋元
- 10:15 脂肪燃焼アクア 小川
- 10:15 ストレッチ（無料）
- 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
- 12:00 REE JAM（リージャム） 田邊
- 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
- 13:15 シニア水泳
- 13:15 コンビネーションエアロ 角川
- 13:45 お腹シェイプ（無料）
- 14:30 ヨガ 川口
- 14:30 コア・リラックス（無料）
- 15:45 幼児水泳
- 児童水泳①
- 児童水泳②
- 16:00 キッズダンス（幼児）
- 17:15 キッズダンス（児童）
- 18:45 ZUMBA（ズンバ） 叶
- 19:30 スイマーズ
- 19:45 Fit hop フィットホップ 叶

土曜日

- 9:45 児童水泳①
- 9:45 リンパマッサージヨガ 影島
- 児童水泳①
- 幼児水泳
- 11:15 コア・リラックス（無料）
- 11:30 HIP HOP 遠藤
- 12:00 ベビー水泳
- 13:00 筋トレ&コンディショニング 本田
- 13:15 健康水中ウォーキング 長島
- 14:15 幼児水泳
- 14:15 ホットベーシックヨガ 本田
- 15:00 ヨガ 川口
- 15:45 ホット硬い人のためのヨガ 長島
- 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①
- 児童水泳②
- 幼児水泳

日曜日

- 9:45 児童水泳①
- 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
- 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）
- 12:45 アロマストレッチ 影島
- 13:00 ボディメイク 長島
- 14:30 ヨガ 内田

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。

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）