※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7月～9月

月曜日

- 25プール：レディース 11:00／児童水泳①・児童水泳②／スイマーズ 19:30
- アクア：近隣小学校プール貸し出し／12:15 65歳からのシニア水中ウォーキング 鈴木(久)／13:15 脂肪燃焼アクア 早坂／ひざ・腰痛ケア体操／15:45 幼児水泳・児童水泳①
- スタジオ：9:45 ヨガ 斉藤／11:00 ボディメイク 本田／12:15 すっきりお腹 白石／13:45 ひざ・腰痛ケア体操 長島／15:00 シニアトレーニング 鈴木(久)／19:45 ファイティングサーキット 長島
- リラク：9:45 ストレッチ（無料）／10:15 コア・リラックス（無料）／11:15 はじめてエアロ 斉藤／13:30 血管ケア体操 本田／15:00 コア・リラックス（無料）

火曜日

- 25プール：レディース 11:00／シニア水泳／児童水泳①・児童水泳②／スイマーズ 19:30
- アクア：近隣小学校プール貸し出し／12:15 健康水中ウォーキング 荒木／14:15 脂肪燃焼アクア 増田／15:45 幼児水泳・児童水泳①／19:00 アクアで減らす体脂肪 川上
- スタジオ：11:00 太極拳 堀江／12:15 シニアトレーニング 丸山／13:30 ヨガ 内田／14:45 ZUMBAゴールド 叶／20:00 やさしく整うダイエット習慣 鈴木(久)／20:00 ホットシェイプヨガ 川上 **新設**
- リラク：9:45 ラジオ体操（無料）／10:30 バランス・アップ（無料）／12:15 すっきりお腹 鈴木(久)／13:30 お腹シェイプ（無料）

水曜日

- 25プール：レディース 11:00／児童水泳①・児童水泳②／スイマーズ 19:30
- アクア：近隣小学校プール貸し出し／12:30 脂肪燃焼アクア 鈴木(久)／14:30 しっかり筋力アップ 鈴木(久)／15:45 幼児水泳・児童水泳①
- スタジオ：9:45 すっきりお腹 鈴木(理)／11:15 スリムアップバレエ 半田／12:30 フラエクササイズ 角川／14:00 健康体操 影島／15:30 リンパマッサージヨガ 影島／19:00 パンチ&キック 鈴木(久)／20:00 ヨガ 深澤／18:45 ホットベーシックヨガ 本田／20:00 ホットピラティス 鈴木(久)
- リラク：9:45 ストレッチ（無料）／10:15 お腹シェイプ（無料）／11:00 シニアトレーニング 武石／12:15 ゆがみリセット 武石／14:00 ストレッチ／14:30 コア・リラックス（無料）

木曜日

- 25プール：レディース 11:00／児童水泳①・児童水泳②／スイマーズ 19:30
- アクア：近隣小学校プール貸し出し／12:15 アクアZUMBA 加賀美／13:15 ぽっこりお腹解消アクア 鈴木(久)／15:45 幼児水泳・児童水泳①／19:30 ぽっこりお腹解消アクア 鈴木(久)
- スタジオ：9:45 ヨガ 影島／11:15 シンプルエアロ 白石／12:30 ZUMBA（ズンバ） 白石／14:15 いきいき元気シニアライフ 鈴木(久)／19:30 すっきりお腹 関／11:00 65歳からの安心ヨガ 影島／12:30 ボディメイク 長島／15:00 ウェーブストレッチ（無料）／19:00 ホットシェイプヨガ 長島
- リラク：13:45 ストレッチ（無料）

金曜日

- 25プール：レディース 11:00／児童水泳①・児童水泳②／スイマーズ 19:30
- アクア：近隣小学校プール貸し出し／12:15 水中らくらく肩腰膝 中山／14:15 脂肪燃焼アクア 小川／15:45 幼児水泳・児童水泳①
- スタジオ：9:45 フラダンス入門 秋元／11:00 ZUMBA（ズンバ） 田邊／12:00 REE JAM（リージャム） 田邊／13:15 コンビネーションエアロ 角川／14:30 ヨガ 川口／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／19:45 Fit hopフィットホップ 叶 **増設**
- リラク：9:45 ラジオ体操（無料）／10:15 ストレッチ（無料）／11:00 シニアトレーニング 丸山／12:15 関節ケアで姿勢改善 丸山／13:45 お腹シェイプ（無料）／14:30 コア・リラックス（無料）

土曜日

- 25プール：児童水泳①・児童水泳②／幼児水泳
- アクア：9:45 児童水泳①／12:00 ベビー水泳／13:15 健康水中ウォーキング 長島／14:15 幼児水泳・児童水泳①
- スタジオ：9:45 リンパマッサージヨガ 影島／11:30 HIP HOP 遠藤／13:00 筋トレ&コンディショニング 本田／15:00 ヨガ 川口／16:30 すっきりお腹 川口
- リラク：11:15 コア・リラックス（無料）／14:15 ホットベーシックヨガ 本田／15:45 ホット硬い人のためのヨガ 長島／17:00 コア・リラックス（無料）

日曜日

- 25プール：児童水泳①／幼児水泳
- アクア：9:45 児童水泳①
- スタジオ：9:45 男のためのトレーニング 長島／11:15 エアロサーキット 川手／12:45 アロマストレッチ 影島／14:30 ヨガ 内田／13:00 ボディメイク 長島
- リラク：10:00 リラックスヨガ ～自律神経を整える～ 影島 **新**／11:30 コア・リラックス（無料）

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）