※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

6/24（水）

25プール	アクア	スタジオ	リラク
近隣小学校プール貸し出し		9:45 いつもよりハードなすっきりお腹 鈴木(理)	9:45 ストレッチ（無料）
			10:15 お腹シェイプ（無料）
		11:15 スリムアップバレエ 半田	11:00 シニアトレーニング 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	12:15 ゆったりストレッチ 武石
			13:30 ゆがみリセットハーフ 武石
	14:30 しっかり筋力アップ 鈴木(久)		
		19:00 パンチ&キック 鈴木(久)	18:45 ホットベーシックヨガ 本田
		20:00 美顔ヨガ 深澤	20:00 ホットピラティス 鈴木(久)

無料

6/25（木）

25プール	アクア	スタジオ	リラク
近隣小学校プール貸し出し			
		11:15 シンプルエアロ 白石	
	12:15 やさしいアクア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）
	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	19:00 ホットシェイプヨガ 長島

無料

6/26（金）

25プール	アクア	スタジオ	リラク
近隣小学校プール貸し出し		9:45 フラダンス入門 秋元	9:45 ラジオ体操（無料）
			10:15 ストレッチ（無料）
		11:00 ZUMBA® SENTAO 田邉	11:00 シニアトレーニング 丸山
		12:00 REE JAM（リージャム） 田邉	12:15 関節ケアで姿勢改善 丸山
		13:15 コンビネーションエアロ 角川	
		14:30 ヨガ 川口	
		18:45 ZUMBA（ズンバ） 叶	
		19:45 Fit hop フィットホップ 叶	

無料

6/27（土）

25プール	アクア	スタジオ	リラク
			11:15 コア・リラックス（無料）
		11:30 HIP HOP（ヒップホップ） 遠藤	
	13:15 健康水中ウォーキング 長島		
		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）

無料

6/28（日）

25プール	アクア	スタジオ	リラク
		11:15 チャレンジ75分エアロサーキット 川手	
		14:30 ヨガ 内田	

無料

有料レッスン

↑↑↑
6月17日(水)
9:30より
先着順受付

無料レッスン

↑↑↑
当日開始
1時間前より
先着順受付

教室12回目

↑↑↑
当日開始
1時間前より
先着順受付

「ZUMBA®SENTAO」承認NO：38530