

※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 ラジオ体操 (無料)				9:45 ストレッチ (無料)				9:45 ラジオ体操 (無料)				9:45 ラジオ体操 (無料)				9:45 ラジオ体操 (無料)				9:45 ラジオ体操 (無料)	
		9:45 ヨガ 川口	10:15 コア・ リラククス (無料)				10:30 バランス・ アップ (無料)			9:45 すっきり お腹 丸山	10:15 お腹 シェイプ (無料)			9:45 ヨガ 影島	10:15 ストレッチ (無料)				9:45 フラ ダンス 入門 秋元	10:15 ストレッチ (無料)								
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 和田	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	11:30 安心水中 ウォー キング 中山	11:15 65歳 からの 安心ヨガ 影島	11:00 ZUMBA (ズンバ) 田邊	11:00 シニア トレー ニング 丸山												
		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				12:15 健康水中 ウォー キング 荒木 丸山	12:15 シニア トレー ニング 鈴木(久)				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	12:30 アクア ZUMBA 加賀美	12:30 ZUMBA (ズンバ) 白石	12:15 ボディ メイク 長島											
		13:15 脂肪燃焼 アクア 早坂	13:30 血管ケア 体操 本田				13:30 ヨガ 内田	13:30 お腹 シェイプ (無料)				14:00 ストレッチ	14:30 健康 体操 影島	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)													
		15:00 コア・ リラククス (無料)	15:00 コア・ リラククス (無料)				15:45 ZUMBA ゴールド 叶																					
		15:45 シニア トレー ニング 鈴木(久)					15:45 幼児水泳																					
		幼児水泳					幼児水泳																					
		児童水泳①					児童水泳①																					
		児童水泳②					児童水泳②																					
		スイマーズ					スイマーズ																					
		19:45 ファイ テニ ンク サーキット 長島					19:00 アクアで 減らす 体脂肪 川上																					
							20:00 リンパ ケア & ストレッチ 鈴木(久)	20:00 ホット シェイプ ヨガ 川上																				

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。