

※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 すっきり お腹 丸山				9:45 ヨガ 影島				9:45 ラジオ体操 (無料)				9:45 フラ ダンス 入門 秋元				9:45 ラジオ体操 (無料)			
10		9:45 ヨガ 川口 (無料)	10:15 コア・ リラククス (無料)	10		10:15 65歳からの シニア水中 ウォーキング	10:30 バランス・ アップ (無料)	10				10				10				10				10				10:00 男の ための トレー ニング 長島		
>		10:15 ぽっこり お腹解消 アクア 鈴木(久)	10:15 コア・ リラククス (無料)	>		10:15 健康水中 ウォー キング 荒木	10:30 バランス・ アップ (無料)	>				>				10:15 水中 らくらく 肩腰膝 中山	>			10:15 フラ ダンス 入門 秋元	>				10:15 ストレッチ (無料)	>			10:00 リラックス ヨガ ～自律神経 を整える～ 影島	
11	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	11:00 レディース	11:00 太極拳 堀江		11	11:00 ベビー 水泳	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	11	11:00 レディース	11:15 安心水中 ウォー キング 中山	11:00 65歳 からの 安心ヨガ 影島	11	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	11				11:15 コア・ リラククス (無料)	11			11:15 男の ための トレー ニング 長島		
>		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	12:15 すっきり お腹 鈴木(久)	>				>				11:30 ZUMBA (ズンバ) 田邊	>			11:30 シニア トレー ニング 丸山	>				11:15 コア・ リラククス (無料)	>			11:30 男の ための トレー ニング 長島	
12		12:15 ぽっこり お腹解消 アクア 鈴木(久)	12:15 コア・ リラククス (無料)	12		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				12				12:15 水中 らくらく 肩腰膝 中山	12			12:00 FREE JAM (リ-ジャム) 田邊	12:15 関節 ケアで 姿勢改善 丸山	12				12:00 HIP HOP 遠藤	12			11:30 コア・ リラククス (無料)
>		13:15 脂肪燃焼 アクア 早坂	13:30 血管ケア 体操 本田	>		13:15 健康水中 ウォー キング 荒木	13:30 すっきり お腹 鈴木(久)	>				>				12:30 アクア ZUMBA 加賀美	>			12:00 FREE JAM (リ-ジャム) 田邊	12:15 関節 ケアで 姿勢改善 丸山	>				12:00 HIP HOP 遠藤	>			11:30 コア・ リラククス (無料)
13		13:15 ぽっこり お腹解消 アクア 鈴木(久)	13:30 血管ケア 体操 本田	13	13:15 シニア 水泳	13:30 ヨガ 内田	13:30 お腹 シェイプ (無料)	13				13				13:15 ぽっこり お腹解消 アクア 鈴木(久)	13			13:15 コンピ ネーション エアロ 角川	13:45 お腹 シェイプ (無料)	13				13:00 筋トレ &コンディ ショニング 本田	13			12:45 アロマ ストレッチ 影島
>		14:15 脂肪燃焼 アクア 増田	14:45 ZUMBA ゴールド 叶	>		14:15 健康 体操 影島	14:30 コア・ リラククス (無料)	>				>				14:00 健康 体操 影島	>			14:30 コア・ リラククス (無料)	14:30 お腹 シェイプ (無料)	>				14:15 ホット ベジック ヨガ 本田	>			13:00 アロマ ストレッチ 影島
14		15:00 コア・ リラククス (無料)	15:45 鈴木(久)	14		14:15 健康 体操 影島	14:30 コア・ リラククス (無料)	14				14				14:30 しっかり 筋力アップ 鈴木(久)	14			14:30 コア・ リラククス (無料)	14:30 お腹 シェイプ (無料)	14				14:15 ホット ベジック ヨガ 本田	14			13:00 アロマ ストレッチ 影島
>		15:45 幼児水泳	16:00 キッズ ダンス (幼児)	>		15:45 幼児水泳	16:00 キッズ ダンス (幼児)	>				>				15:45 リンパ マッサージ ヨガ 影島	>			15:45 ヨガ 川口	16:00 キッズ ダンス (幼児)	>				15:00 ヨガ 本田	>			14:30 ポティ メイク 長島
15		15:45 幼児水泳	16:00 キッズ ダンス (幼児)	15		15:45 幼児水泳	16:00 キッズ ダンス (幼児)	15				15				15:45 リンパ マッサージ ヨガ 影島	15			15:45 ヨガ 川口	16:00 キッズ ダンス (幼児)	15				15:00 ヨガ 本田	15			14:30 ポティ メイク 長島
>		16:00 キッズ ダンス (幼児)	17:15 キッズ ダンス (児童)	>		16:00 キッズ ダンス (幼児)	17:15 キッズ ダンス (児童)	>				>				16:00 キッズ ダンス (幼児)	>			16:00 キッズ ダンス (幼児)	17:15 キッズ ダンス (児童)	>				16:30 ホット ベジック ヨガ 本田	>			14:30 ポティ メイク 長島
16		16:00 キッズ ダンス (幼児)	17:15 キッズ ダンス (児童)	16		16:00 キッズ ダンス (幼児)	17:15 キッズ ダンス (児童)	16				16				16:00 キッズ ダンス (幼児)	16			16:00 キッズ ダンス (幼児)	17:15 キッズ ダンス (児童)	16				16:30 ホット ベジック ヨガ 本田	16			14:30 ポティ メイク 長島
>		17:00 コア・ リラククス (無料)	17:00 コア・ リラククス (無料)	>		17:00 コア・ リラククス (無料)	17:00 コア・ リラククス (無料)	>				>				17:00 コア・ リラククス (無料)	>			17:00 コア・ リラククス (無料)	17:15 キッズ ダンス (児童)	>				17:00 コア・ リラククス (無料)	>			14:30 ポティ メイク 長島
17		17:00 コア・ リラククス (無料)	17:00 コア・ リラククス (無料)	17		17:00 コア・ リラククス (無料)	17:00 コア・ リラククス (無料)	17				17				17:00 コア・ リラククス (無料)	17			17:00 コア・ リラククス (無料)	17:15 キッズ ダンス (児童)	17				17:00 コア・ リラククス (無料)	17			14:30 ポティ メイク 長島
>		18:00 ヨガ 内田	18:00 ヨガ 内田	>		18:00 ヨガ 内田	18:00 ヨガ 内田	>				>				18:00 ヨガ 内田	>			18:00 ヨガ 内田	18:00 ヨガ 内田	>				18:00 ヨガ 内田	>			14:30 ポティ メイク 長島
18		18:00 ヨガ 内田	18:00 ヨガ 内田	18		18:00 ヨガ 内田	18:00 ヨガ 内田	18				18				18:00 ヨガ 内田	18			18:00 ヨガ 内田	18:00 ヨガ 内田	18				18:00 ヨガ 内田	18			14:30 ポティ メイク 長島
>		19:00 ヨガ 内田	19:00 ヨガ 内田	>		19:00 ヨガ 内田	19:00 ヨガ 内田	>				>				19:00 ヨガ 内田	>			19:00 ヨガ 内田	19:00 ヨガ 内田	>				19:00 ヨガ 内田	>			14:30 ポティ メイク 長島
19		19:00 ヨガ 内田	19:00 ヨガ 内田	19		19:00 ヨガ 内田	19:00 ヨガ 内田	19				19				19:00 ヨガ 内田	19			19:00 ヨガ 内田	19:00 ヨガ 内田	19				19:00 ヨガ 内田	19			14:30 ポティ メイク 長島
>		20:00 ヨガ 内田	20:00 ヨガ 内田	>		20:00 ヨガ 内田	20:00 ヨガ 内田	>				>				20:00 ヨガ 内田	>			20:00 ヨガ 内田	20:00 ヨガ 内田	>				20:00 ヨガ 内田	>			14:30 ポティ メイク 長島
20		20:00 ヨガ 内田	20:00 ヨガ 内田	20		20:00 ヨガ 内田	20:00 ヨガ 内田	20				20				20:00 ヨガ 内田	20			20:00 ヨガ 内田	20:00 ヨガ 内田	20				20:00 ヨガ 内田	20			14:30 ポティ メイク 長島
>		21:00 ヨガ 内田	21:00 ヨガ 内田	>		21:00 ヨガ 内田	21:00 ヨガ 内田	>				>				21:00 ヨガ 内田	>			21:00 ヨガ 内田	21:00 ヨガ 内田	>				21:00 ヨガ 内田	>			14:30 ポティ メイク 長島
21		21:00 ヨガ 内田	21:00 ヨガ 内田	21		21:00 ヨガ 内田	21:00 ヨガ 内田	21				21				21:00 ヨガ 内田	21			21:00 ヨガ 内田	21:00 ヨガ 内田	21				21:00 ヨガ 内田	21			14:30 ポティ メイク 長島

これ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)・ (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。