

メインアリーナ 【第4期】1~3月開催

大人  
教室

# 教室申込受付中!

【申込期間:2018年11月8日(木)~11月28日(水)まで】

あなたに合った運動教室で代謝を高め、身体の中から健康増進を図りましょう!!

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

各教室で体験を  
随時受け付けております。

■体験料:1,000円

体験参加後、当日体験した教室のお申込みを  
いただいた場合、1,000円キャッシュバック  
いたします。\*体験は定員に満たない教室のみお受けできます。

<p><b>腰痛予防ストレッチ</b></p> <p>月曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:20名</li> <li>1/28~3/25 (8回、2/11除く)</li> <li>受講費:5,200円</li> <li>場所:第一体育室</li> </ul> <p>時間/13:00~14:00</p>	<p><b>adidasボクシング</b></p> <p>月曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:30名</li> <li>1/28~3/25 (8回、2/11除く)</li> <li>受講費:5,200円</li> <li>場所:第二体育室</li> </ul> <p>時間/12:15~13:15</p>	<p><b>ボディエクササイズ</b></p> <p>月曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:20名</li> <li>1/28~3/25 (8回、2/11除く)</li> <li>受講費:5,200円</li> <li>場所:第二体育室</li> </ul> <p>時間/13:30~14:30</p>
<p><b>健康体操</b></p> <p>火曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:30名</li> <li>1/15~3/26 (10回、1/22除く)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第一体育室</li> </ul> <p>時間/13:45~14:45</p>	<p><b>骨盤調整エクササイズ</b></p> <p>月曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:20名</li> <li>1/28~3/25 (8回、2/11除く)</li> <li>受講費:5,200円</li> <li>場所:第一体育室</li> </ul> <p>時間/14:40~15:40</p>	<p><b>ピラティス</b></p> <p>月曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:25名</li> <li>1/28~3/25 (8回、2/11除く)</li> <li>受講費:5,200円</li> <li>場所:第一体育室</li> </ul> <p>時間/15:50~16:50</p>
<p><b>エイジレス骨盤ビューティーヨガ</b></p> <p>水曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:30名</li> <li>1/16~3/20 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第三体育室</li> </ul> <p>時間/12:15~13:15</p>	<p><b>やさしいナイトパワーヨガ</b></p> <p>火曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:30名</li> <li>1/15~3/26 (10回、1/22除く)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第二体育室</li> </ul> <p>時間/19:45~20:45</p>	<p><b>いきいき体操</b></p> <p>水曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:25名</li> <li>1/16~3/20 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第一MR</li> </ul> <p>時間/11:00~12:00</p>
<p><b>ピラティス入門</b></p> <p>木曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:30名</li> <li>1/10~3/14 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第三体育室</li> </ul> <p>時間/12:15~13:15</p>	<p><b>ZUMBA~ラテン系ダンス~</b></p> <p>水曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:20名</li> <li>1/16~3/20 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第三体育室</li> </ul> <p>時間/13:30~14:30</p>	<p><b>NEW</b> <b>シェイプアップボディ</b></p> <p>木曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:25名</li> <li>1/10~3/14 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第一MR</li> </ul> <p>時間/10:30~11:30</p>
<p><b>やさしいピラティス</b></p> <p>金曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:30名</li> <li>1/11~3/15 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第二体育室</li> </ul> <p>時間/13:00~14:00</p>	<p><b>姿勢改善運動&amp;ストレッチ</b></p> <p>木曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:20名</li> <li>1/10~3/14 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第三体育室</li> </ul> <p>時間/13:30~14:30</p>	<p><b>ナイトピラティス</b></p> <p>木曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:20名</li> <li>1/10~3/14 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第一MR</li> </ul> <p>時間/19:00~20:00</p>
<p><b>バレトン</b></p> <p>金曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:20名</li> <li>1/11~3/15 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第二体育室</li> </ul> <p>時間/14:15~15:15</p>	<p><b>リラックスヨガ</b></p> <p>金曜日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員:30名</li> <li>1/25~3/29 (10回)</li> <li>受講費:6,500円</li> <li>場所:第一MR</li> </ul> <p>時間/19:45~20:45</p>	

\*定員を超えた場合は抽選となります。結果は当選者のみにおハガキにてご連絡いたします。

\*募集締切後も、定員に満たない教室については先着順で申込みを受け付けます。\*申込状況により、教室の開催を見合わせる場合がございます。



横須賀市体育会館指定管理者

**スポーツコミュニティ**  
よこすか SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA

〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2 【利用時間/9:00~21:00】

メインアリーナ ☎046-826-2800

【申込方法】教室のお申込は、下記の方法がご利用いただけます

①直接申込 (受付に設置してある『参加申込書』にご記入の上、事務室受付にお申込ください。)

②HPより申込  
横須賀アリーナホームページ

<http://yokosuka-arena.jp/>

\*上記記載のQRコードから教室お申込ページには飛べません。



メインアリーナ

【第4期】1~3月開催

こども  
教室

# 教室申込受付中!

【申込期間:2018年11月8日(木)~11月28日(水)まで】

お子さまに合った教室で心身共に健康増進を図りましょう!!

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

各教室で体験を随時受け付けております。 ■体験料:1,000円

体験参加後、当日体験した教室のお申込みをいただいた場合、1,000円キャッシュバックいたします。  
※体験は定員に満たない教室のみお受けできます。



## こどもフラダンス

月曜日

フラダンスの基本ステップから、1曲完成まで目指します。かわい笑顔でパウを着て踊りましょう!

小学生

- 定員:40名
- 1/28~3/25 (8回、2/11除く)
- 受講費:5,200円
- 場所:第二体育室
- 時間/16:30~17:30



## 卓球教室 (小学生~成人)

火曜日

初めてラケットを握る方から技術向上を目指す方までレベルに合わせた練習を行うクラスです。ロボットマシンも活用し、より実践的な練習も行います。

小学生~成人

- 定員:30名
- 1/8~3/19 (10回、1/22除く)
- 受講費:7,000円
- 場所:メインアリーナ競技場
- ※卓球ラケットをご持参ください
- 時間/19:00~20:30



## トランポリン教室

横須賀初

競技用公認トランポリン(ユーロトランポリン)を使用した本格的トランポリン教室!!

火曜日

小学生以上

- 定員:40名
- 1/15~3/26 (10回、1/22除く)
- 受講費:7,500円
- 場所:メインアリーナ競技場

時間/17:00~18:30



## 体育スクール

運動が得意な子も、苦手な・嫌いなという子も、子どもたち一人一人の到達度に合わせて「やった!」「できた!」を感じられるクラスです。かけっこ、跳び箱、鉄棒、マット運動など運動能力向上を目的にした内容です。

3歳~未就学児 小学生 場所:第一MR

受講費:3歳~未就学児クラス6,500円  
小学生クラス8,000円

水曜日

定員:各20名  
1/16~3/20 (10回)

金曜日

定員:各20名  
1/25~3/29 (10回)

時間/【3歳~未就学児】15:40~16:30  
【小学生】16:40~17:55

## 体育スクール特化クラス

種目に特化したクラスで、鉄棒、マット、跳び箱を集中的に行います。技術向上、苦手克服にオススメです!!

小学生

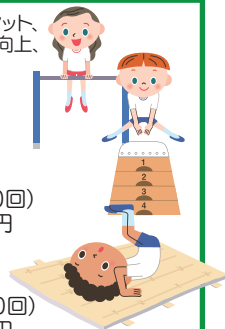
場所:第一MR

定員:15名  
1/16~3/20 (10回)  
受講費:6,500円

水曜日

定員:15名  
1/25~3/29 (10回)  
受講費:6,500円

時間/18:00~18:50



## リズムダンス入門 (未就学児)/ジュニアダンス (小学生)

木曜日

ストリートダンスの基本的なステップから応用までをリズムに合わせて練習します。カッコよく!可愛らしく!そして個性を大切に。自分らしさを発見出来るクラスです。

4歳~未就学児 小学生

- 定員:4歳~未就学児20名/小学生30名
- 1/10~3/14 (10回)
- 受講費:6,500円
- 場所:第一MR

時間/【4歳~未就学児】16:00~17:00 【小学生】17:30~18:30



## キッズチアダンス

金曜日

ポンポンを持って楽しく体を動かすクラスです。音楽に合わせて楽しく踊りましょう!

4歳~未就学児 小学生

- 定員:各20名
- 1/11~3/15 (10回)
- 受講費:6,500円 (ポンポン代1,160円・別途)
- 場所:第二体育室

時間/【4歳~未就学児】15:30~16:30 【小学生】16:45~17:45



\* 定員を超えた場合は抽選となります。結果は当選者のみにおハガキにてご連絡いたします。  
\* 募集締切後も、定員に満たない教室については先着順で申込みを受付けます。\* 申込状況により、教室の開催を見合わせる場合がございます。



横須賀市体育会館指定管理者

スポーツコミュニティ  
よこすか SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA  
http://yokosuka-arena.jp/

〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2 【利用時間/9:00~21:00】

メインアリーナ ☎046-826-2800

【申込方法】教室のお申込は、下記の方法がご利用いただけます

①直接申込 (受付に設置してある『参加申込書』にご記入の上、事務室受付にお申込ください。)

②HPより申込  
横須賀アリーナホームページ

http://yokosuka-arena.jp/

※上記記載のQRコードから教室お申込ページには飛べません。

