

メインアリーナ 【第3期】10~12月開催

大人
教室

教室申込受付中!

【申込期間:2018年8月7日(火)~8月27日(月)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。

腰痛予防ストレッチ



- 定員: 20名
- 10/22~12/17 (9回)
- 受講費: 5,800円
- 場所: 第一体育室

時間/13:00~14:00

NEW

健康体操



- 定員: 30名
- 10/9~12/18 (10回、10/16除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第一体育室

時間/13:45~14:45

NEW

いきいき体操



- 定員: 25名
- 10/10~12/19 (10回、11/21除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第一MR

時間/11:00~12:00

ピラティス入門



- 定員: 30名
- 10/11~12/20 (10回、11/22除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第三体育室

時間/12:15~13:15

やさしいピラティス



- 定員: 30名
- 10/12~12/21 (10回、11/23除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第二体育室

時間/13:00~14:00

adidasボクシング



- 定員: 30名
- 10/22~12/17 (9回)
- 受講費: 5,800円
- 場所: 第二体育室

時間/12:15~13:15

ボディエクササイズ



- 定員: 20名
- 10/22~12/17 (9回)
- 受講費: 5,800円
- 場所: 第二体育室

時間/13:30~14:30

骨盤調整エクササイズ



- 定員: 20名
- 10/22~12/17 (9回)
- 受講費: 5,800円
- 場所: 第一体育室

時間/14:40~15:40

ピラティス



- 定員: 25名
- 10/22~12/17 (9回)
- 受講費: 5,800円
- 場所: 第一体育室

時間/15:50~16:50

NEW

かんたんエアロサーキット



- 定員: 30名
- 10/9~12/18 (10回、10/16除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第二体育室

時間/18:30~19:30

やさしいナイトパワーヨガ



- 定員: 30名
- 10/9~12/18 (10回、10/16除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第二体育室

時間/19:45~20:45

エイジレス骨盤ビューティーヨガ



- 定員: 30名
- 10/10~12/19 (10回、11/21除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第三体育室

時間/12:15~13:15

ZUMBA~ラテン系ダンス~



- 定員: 20名
- 10/10~12/19 (10回、11/21除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第三体育室

時間/13:30~14:30

姿勢改善運動&ストレッチ



- 定員: 20名
- 10/11~12/20 (10回、11/22除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第三体育室

時間/13:30~14:30

ナイトピラティス



- 定員: 20名
- 10/11~12/20 (10回、11/22除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第一MR

時間/19:00~20:00

バレトン



- 定員: 20名
- 10/12~12/21 (10回、11/23除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第二体育室

時間/14:15~15:15

リラックスヨガ



- 定員: 30名
- 10/12~12/21 (10回、11/23除く)
- 受講費: 6,500円
- 場所: 第一MR

時間/19:45~20:45

* 定員を超えた場合は抽選となります。結果は当選者の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

〒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よりお申込
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3期】10～12月開催

こども
教室

教室申込受付中!

【申込期間:2018年8月7日(火)～8月27日(月)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
小学生

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!

定員:40名
10/22～12/17(9回)
受講費:5,800円
場所:第二体育室

時間/16:30～17:30



卓球教室(小学生～成人)

水曜日
小学生～成人

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。

定員:20名 ■11/14～12/26(7回)
受講費:4,900円
場所:サブアリーナ競技場

※卓球ラケットをご持参ください

時間/19:00～20:30



体育スクール

運動が得意な子ども、苦手な・嫌いなという子ども、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
金曜日

定員:各20名
10/10～12/19(10回)(11/21除く)
定員:各20名
10/12～12/21(10回)(11/23除く)

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

NEW

体育スクール特化クラス

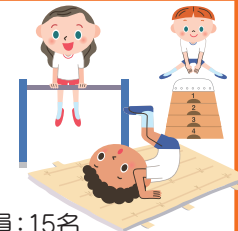
種目に特化したクラスで、鉄棒、マット、跳び箱を集中的に行います。技術向上、苦手克服にオススメ!!

小学生

水曜日

定員:15名
10/10～12/19(10回)(11/21除く)
受講費:6,500円
場所:第一MR

時間/18:00～18:50



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!!

水曜日

小学生以上

定員:40名
11/14～12/26(7回)
受講費:5,400円
場所:サブアリーナ競技場

時間/17:00～18:30



NEW

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:各20名
10/11～12/20(10回)(11/22除く)
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

ボンボ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
10/12～12/21(10回)(11/23除く)
受講費:6,500円(ボンボン代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

〒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よりお申込

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。

