

南体育会館【第2期】9~11月開催

教室申込受付中!

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!!

【申込期間:2018年7月1日(日)~7月20日(金)まで】

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

8月のワンコインレッスン

各回受講費
500円

開催日/9日・16日・23日・30日 全4回

●はじめてのピラティス【18:30~19:30】

●ZUMBA ~ズンバ~【19:40~20:40】

事前受付中
当日参加
OK!!



◎定員30名(各回) 先着順にて承り定員になり次第、締め切らせていただきます。お気軽にお問合せくださいませ。

はじめてのピラティス

大人
教室

ストレッチを中心とし、
リラックスしながら筋肉の
バランスを整え、姿勢改善・
体質改善を目指すクラスです。



木曜日

■定員/30名
■9/6~11/18(10回)
■受講費/6,500円 ■場 所/小体育室
■時 間/18:30~19:30

ZUMBA ~ズンバ~

大人
教室

ラテン系の音楽に合わせて楽しく体を動かす
クラス。ダイエット・ストレス解消・体力
アップにお勧めです。一日の終わりを
笑顔で過ごしましょう!!



木曜日

■定員/30名
■9/6~11/18(10回)
■受講費/6,500円 ■場 所/小体育室
■時 間/19:40~20:40

ピラティス

大人
教室

腹式呼吸をしながらストレッチを中心にカラダを
リラックス。筋力を養い、足腰を丈夫にすることで
体力もアップ!運動が苦手な
方でも楽しく全身が動かせる
クラスです。



金曜日

■定員/30名
■9/7~11/9(10回)
■受講費/6,500円 ■場 所/小体育室
■時 間/13:00~14:00

はじめてのエアロビクス

大人
教室

運動経験のない方、音楽に合わせて動く
事が苦手な方でも楽しく運動できます。
ダイエット・健康維持など総合的な
効果が期待できるエアロビクスを、
はじめてみませんか?



金曜日

■定員/30名
■9/7~11/9(10回)
■受講費/6,500円 ■場 所/小体育室
■時 間/14:15~15:15

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。



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/

〒239-0831 横須賀市久里浜6-14-1 【利用時間:9:00~21:00】

南体育会館 ☎046-835-0780

【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。

*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。

南体育会館【第2期】9~11月開催

教室申込受付中!

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!!

【申込期間:2018年7月1日(日)~7月20日(金)まで】

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

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
教室

金曜日



こどもHIPHOP

基本的な動作からスタートし、リズム感を養ったり、しなやかなカラダ作りを行っていきます。はじめてのお子様でもお気軽にご参加ください。中学校の必修科目になったダンスの基礎を習得することができます。

■定員

4歳~未就学児クラス:30名
小学生クラス:40名

■期間/9/7~11/9(10回)

■受講費/6,500円

■場所/小体育室

■時間/4歳~未就学児クラス/15:30~16:30
小学生クラス/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
<http://yokosuka-arena.jp/>

〒239-0831 横須賀市久里浜6-14-1 【利用時間:9:00~21:00】

南体育会館 ☎046-835-0780

【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。