

メインアリーナ 【第2期】2024年7月～9月度開催



# 大人アロア教室ご案内

5月15日(水)申込スタート!【申込要項については下記をご覧ください】

\*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。

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

## 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!! 各教室で体験を随時受付けております! ■体験料: 1,500円

●体験参加後、当日体験した教室の申込をいただいた場合、1,500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。

月曜日

### ボクシング エクササイズ

パンチやキックの動作を取り入れた、楽しく動いていくクラスです。

- 7/1～9/30(9回)
- ※7/8-15、8/12、9/16-23除く
- 受講費: 9,000円
- 定員: 20名
- 時間/12:15～13:15

### フラ エクササイズ

感謝と愛の心を表現する踊りて、正しい姿勢・ステップ・手の動きを覚えます。

- 7/1～9/30(9回)
- ※7/8-15、8/12、9/16-23除く
- 受講費: 9,000円
- 定員: 20名
- 時間/15:00～16:00

### 腰痛予防 ストレッチ

ストレッチをすることで、腰痛の軽減や予防を目指します。

- 7/1～9/30(9回)
- ※7/8-15、8/12、9/16-23除く
- 受講費: 9,000円
- 定員: 25名
- 時間/13:00～14:00

### 骨盤調整 エクササイズ

歪んでしまいやすい骨盤の位置を、正しい位置にしていけます。

- 7/1～9/30(9回)
- ※7/8-15、8/12、9/16-23除く
- 受講費: 9,000円
- 定員: 25名
- 時間/14:40～15:40

### ピラティス

体幹を鍛えて、様々な体の部位を緩やかに刺激していきます。

- 7/1～9/30(9回)
- ※7/8-15、8/12、9/16-23除く
- 受講費: 9,000円
- 定員: 25名
- 時間/16:00～17:00

火曜日

### トランポリン教室

小学生～大人

バランスをとったり飛び跳ねる反動で、全身の筋肉を使うことができます。

- 7/2～9/24(10回)※7/9-23、8/13除く
- 受講費: 11,000円
- 定員: 30名
- 時間/17:00～18:30



### 卓球教室

小学生～大人

卓球の基本的な技術を、ひと通り身につけることができます。

- 7/2～9/24(10回)※7/9-23、8/13除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/19:00～20:30



### やさしいナイトパワーヨガ

やさしいヨガポーズを中心に、初めての方におすすめです。

- 7/2～9/17(10回)※7/9、8/13除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 25名
- 時間/19:45～20:45



水曜日

### 太極舞

気功・中国舞踊・太極拳の動きを取り入れたダンスです。

- 7/3～9/18(10回)※8/14、9/11除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/11:00～12:00

### ZUMBA GOLD

ZUMBAの初心者用ラテンダンスです。

- 7/3～9/18(10回)※8/14、9/11除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/12:15～13:15

### 脂肪燃焼 エクササイズ

全身運動を中心とした、脂肪燃焼を目的としたクラスです。

- 7/3～9/18(10回)※8/14、9/11除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/13:30～14:30

### エイジレス骨盤 ビューティーヨガ

骨盤調整を行いながら、美しい姿勢を目指していくヨガクラスです。

- 7/3～9/11(10回)※8/14除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/12:15～13:15

### ZUMBA ～ラテン系ダンス～

ラテンの音楽を中心に、世界中の音楽を楽しみながら動くダンス。

- 7/3～9/18(10回)※8/14、9/11除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/13:40～14:40

木曜日

### シェイプアップボディ

全身運動を行い、シェイプアップを目的としたクラスです。

- 7/4～9/12(10回)
- ※8/15除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/10:30～11:30



### ピラティス入門

体幹を鍛えていく、ピラティスの初心者クラスです。

- 7/4～9/12(10回)
- ※8/15除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/12:15～13:15



### 姿勢改善運動 & ストレッチ

楽しく動いて、固まった身体を気持ちよくほぐしていきます。

- 7/4～9/12(10回)※8/15除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/13:30～14:30

### ボディメンテナンス

体の歪みを矯正していくことを目的としたクラスです。

- 7/4～9/19(10回)
- ※7/25、8/15除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/19:00～20:00



金曜日

### バレトン

バレエの要素に、ヨガやフィットネスの要素を取り入れたプログラムです。

- 7/5～9/27(10回)※8/16-23、30除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 25名
- 時間/14:15～15:15



### リラックスヨガ

ゆっくりとヨガポーズをとることで、体のバランスを整えながら心と体を浄化します。

- 7/5～9/27(10回)※8/9-23、30除く
- 受講費: 10,000円
- 定員: 20名
- 時間/19:45～20:45



### 申込要項

①一次申込: 5月15日(水)～28日(水) / 窓口・WEB

\*定員を超えた場合は抽選を行った上で、おハガキでの当選通知となります。

②二次申込: 6月5日(水)～ / 窓口のみで随時受付

\*一次申込で空きのある教室のみ。同時に入金をお願いします。

\*表示金額は全て税込です。\*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。\*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を受付けます。



(主催) 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  
<https://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**

### メインアリーナ 案内図

不入斗公園駐車場(有料)  
■駐車台数315台分



施設HPはこちら





メインアリーナ 【第2期】2024年7月～9月度開催

# フロア教室ご案内

5月15日(水)申込スタート!【申込要項については下記をご覧ください】

\*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。

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

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!!  
各教室で体験を随時受付けております! ■体験料: 1,500円

●体験参加後、当日体験した教室の申込をいただいた場合、1,500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** 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。かわいい笑顔でパワを着て踊りましょう!

■7/1～9/30(9回)  
※7/8・15、8/12、9/16・23除く  
■受講費: 9,000円  
■場 所: 第二体育室  
■定 員: 20名  
■時 間/16:30～17:30

**書道教室**

幼児～中学生

お好きな時間にお越しください。なお1回60分程度を見込んでいます。\*昇級費も受けられます。

■【月曜】7/1～9/30(9回)※7/8・15、8/12、9/16・23除く  
■受講費: 9,000円  
■【火曜】7/2～9/24(10回)※7/9、8/6・13除く  
■受講費: 10,000円  
■場 所: サブアリーナ第二・第三MR  
■定 員: 20名(別途テキスト代がかかります)  
■時間/15:30～19:30(小学生は18:30まで)

平和

**K-POPダンス**

小学生 小学生～高校生

アイドルのカバーダンスクラスです。格好よく可愛らしく、自分の魅せ方を見つけ楽しく踊りましょう!

■7/2～9/17(10回)※7/9、8/13除く  
■受講費: 10,000円  
■場 所: 第二体育室  
■定 員: 各20名  
■時 間/【小学生】17:00～18:00  
【小学生～高校生】18:10～19:10

人気教室

**体育スワール**

4歳～未就学児 小学生 特化クラス

「楽しく」をモットーに運動嫌いをなくそう!! 特化クラスでは、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!!

■7/3～9/25(10回)※8/14、9/11除く  
■受講費/10,000円  
■場 所: 第一MR  
■定 員: 各15名  
■時 間/  
【4歳～未就学児】15:40～16:30  
【小学生】16:40～17:40  
【特 化】17:50～18:50

**空手教室**

4歳～小学3年生 小学4年生～中学生

初心者向けのクラスで、講師が丁寧に指導致します。はじめてでも安心して受けていただけます。

■7/3～9/11(10回)※8/14除く  
■受講費/10,000円  
■場 所: 第二体育室  
■定 員: 各20名  
■時 間/  
【4歳～小学3年生】17:30～18:30  
【小学4年生～中学生】18:45～19:45

**川崎ブレイブサンダース kids教室**

年中～小5年以上

川崎ブレイブサンダースアカデミーが運営するバスケットボールスクールです。「楽しく学ぶ」をコンセプトに、バスケットボールの競技力向上はもちろん、課題に対して自ら考えて実践する、仲間とともに目標を達成する、といった社会で活躍できる人材となるための素養を磨いていきます。

■7/3～9/25 ■場 所: サブアリーナ競技場  
■時 間/13:00～21:00【1時間ずつ4クラス】※時間・受講費はクラスによって異なります。

お申込・お問合せは、川崎ブレイブサンダースのHPをご覧ください

**ジュニアダンス**

小学生

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。個性を大切に、自分らしさを発見できるクラスです。

■7/4～9/12(10回)※8/15除く  
■受講費: 10,000円  
■場 所: 第一MR  
■定 員: 20名  
■時 間/17:30～18:30

**キッズチアダンス**

4歳～未就学児 小学生

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!!

■7/5～9/20(10回)※8/16・23除く  
■受講費: 10,000円  
■場 所: 第二体育室  
■定 員: 各25名  
■教材費: 1,500円別途(ボンボン)  
■時 間/【4歳～未就学児】15:30～16:30  
【小学生】16:50～17:50

**体育スワール**

4歳～未就学児 小学生 特化クラス

「楽しく」をモットーに運動嫌いをなくそう!! 特化クラスでは、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!!

■7/5～9/27(10回)※8/9・23・30除く  
■受講費: 10,000円  
■場 所: 第一MR ■定 員: 各15名  
■時 間/【4歳～未就学児】15:40～16:30  
【小学生】16:40～17:40  
【特 化】17:50～18:50

**申込要項**

①一次申込: 5月15日(水)～28日(水) / 窓口・WEB ※定員を超えた場合は抽選を行った上で、おハガキでの当選通知となります。

②二次申込: 6月5日(水)～ / 窓口のみで随時受付 ※一次申込で空きのある教室のみ。同時に入金をお願いします。

\*表示金額は全て税込です。\*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。\*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を受付けます。



〈主 催〉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

一次申込は、下記の方法がご利用いただけます!

**直接申込** 【受付時間/10:00～20:00】  
※受付に設置してある「参加申込書」にご記入の上、事務室受付に申送ください。

**HPより申込**  
『横須賀アリーナ』で検索 もしくは  
<https://lp.yokosuka-arena.jp>  
スポーツコミュニティよこすか教室紹介  
※二次募集はホームページでは受付していません。