

南体育会館 【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けた場合、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。

木曜日

## はじめてのフラダンス

小4～大人

ハワイの心地よい音楽に合わせてフラの基本ステップ、ハンドモーションをレッスンします。親子での参加もOKです。一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

- 定員:30名
- 期間:7/11～9/19(10回) ※8/15除く
- 受講費:10,000円
- 場所:小体育室
- 時間/17:10～18:10



## はじめてのピラティス

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。

- 定員:30名
- 期間:7/11～9/19(10回) ※8/15除く
- 受講費:10,000円
- 場所:小体育室
- 時間/18:25～19:25



## ZUMBA ~ズンバ~

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!!

- 定員:30名
- 期間:7/11～9/19(10回) ※8/15除く
- 受講費:10,000円
- 場所:小体育室
- 時間/19:35～20:35



金曜日

## エンジョイ卓球

初心者大歓迎!親切丁寧に基礎から指導をしてくれるので、楽しく上達できます。無料貸出ラケットもごさいます。(数に限りがあります)

- 定員:20名
- 期間:7/12～9/20(10回) ※8/16除く
- 受講費:10,000円 ■場所:小体育室
- 時間/12:30～14:00



## はじめてのエアロビクス

筋力、体力を向上させて楽しくストレス発散! 脂肪燃焼させていきましょう!!

- 定員:30名
- 期間:7/12～9/20(10回) ※8/16除く
- 受講費:10,000円 ■場所:小体育室
- 時間/14:15～15:15



## はじめてのヨガ

硬くなってしまったカラダをほぐし、筋力、体力をアップして健康に!

- 定員:20名
- 期間:7/12～9/20(10回) ※8/16除く
- 受講費:10,000円
- 場所:相談室
- 時間/15:30～16:30



## 似顔絵教室

似顔絵には、ワクワクがいっぱい! まずは鉛筆一本からスタート!!

- 定員:14名
- 期間:7/12～9/20(10回) ※8/16除く
- 受講費:10,000円
- 場所:相談室
- 時間/16:15～17:45



講師:福田久美子先生  
日本似顔絵検定一級似顔絵師  
似顔絵アーティスト協会会員

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け付けます。



〈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>  
 〒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**





# 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。

## 書道教室

小1～小3・大人 小4～小6

■場所: 相談室 ■定員: 各14名  
子どものうちから始めると上達が早いです。大人の趣味としても長く続けられるのでピッタリです。子どもから大人まで幅広く学べる書道教室です。

**月曜日**  
■対象: ①小1～小3年・大人  
②小4～小6年  
■期間: 7/1～9/30 (9回)  
※7/8・15、8/12、9/16・23除く  
■受講費: 各9,000円  
■時間/①15:45～16:45  
②17:00～18:00

**水曜日**  
■対象: ①小1～小3年・大人  
②小1～小4年・大人  
■期間: 7/10～9/18 (10回) ※8/14除く  
■受講費: 10,000円  
■時間/①15:45～16:45  
②17:00～18:00 **毛筆・硬筆**

※筆(大筆・小筆・鉛筆)をご持参ください。他は準備いたします。



## はじめてのフラダンス

小4～大人 ■定員: 30名

■7/11～9/19 (10回) ※8/15除く ■受講費: 10,000円  
■場所: 小体育室 ■時間/17:10～18:10

ハワイの心地よい音楽に合わせてレッスン!一緒に楽しい時間を過ごしましょう!



## 似顔絵教室 **NEW!** 小4～大人

■定員: 14名  
■7/12～9/20 (10回) ※8/16除く  
■受講費: 10,000円  
■場所: 相談室  
■時間/16:15～17:45



似顔絵には、ワクワクがいっぱい! まずは、『鉛筆一本』からスタート!!

講師: 福田久美子先生  
日本似顔絵検定一級似顔絵師  
似顔絵アーティスト協会会員

## しんせつな表現ダンス 小学生

■定員: 30名  
■期間: 7/12～9/20 (10回) ※8/16除く  
■受講費: 10,000円  
■場所: 小体育室  
■時間/16:45～17:45

カラタをたくさん動かそう! ダンスの基礎を学びながら、かつこよく踊れるクラス。



### 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  
〒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

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/10:00～16:00】

※受付に設置してある「参加申込書」にご記入の上、事務室受付に申してください。※現在、休館中の為、受付時間は16:00迄となります。

**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。