

南体育会館【第4期】2025年1月～3月度開催



大人アロア教室ご案内

11月13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。

火曜日

シェイプアップパワーヨガ : 自律神経を整えるリラックスヨガ

下半身の大きな筋肉を鍛え、基礎代謝をUPさせます。痩せやすく太りにくい身体を作りましょう。

- 定員: 15名
- 期間: 1/7～3/25 (11回)※2/11除く
- 受講費: 11,000円 ■場所: 小体育室
- 時間: 14:00～15:00



ポーズと呼吸を深め、心と身体の緊張を手放します。自分自身を労りながらリラックスの時間を過ごしましょう。

- 定員: 15名
- 期間: 1/7～3/25 (11回)※2/11除く
- 受講費: 11,000円 ■場所: 小体育室
- 時間: 15:30～16:30



木曜日

はじめてのフラダンス : ピラティス

小4～大人

- 定員: 20名
- 期間: 1/9～3/27 (11回)※3/20除く
- 受講費: 11,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 17:10～18:10



- 定員: 20名
- 期間: 1/9～3/27 (11回)※3/20除く
- 受講費: 11,000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: 20名
- 期間: 1/9～3/27 (11回)※3/20除く
- 受講費: 11,000円 ■場所: 小体育室
- 時間: 19:35～20:35

金曜日

エンジョイ卓球 : はじめてのエアロビクス

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ざいます。(数に限りがあります)

- 定員: 16名
- 期間: 1/10～3/28 (12回) ■受講費: 12,000円
- 場所: 小体育室 ■時間: 12:30～14:00



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: 20名
- 期間: 1/10～3/28 (12回)
- 受講費: 12,000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: 1/10～3/28 (12回)
- 受講費: 12,000円 ■場所: 小体育室
- 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 ■場所: 相談室
- 期間: 1/10～3/28 (12回)
- 受講費: 12,000円
- 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: 11月13日(水)～11月26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: 12月4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





南体育会館【第4期】2025年1月～3月度開催

フロア教室ご案内

11月13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・大人
■期間:1/27～3/31(9回)
※1/6・13・20、2/24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4～小6年・大人
■期間:1/8～3/26(12回)
■受講費:12,000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:20名

■1/9～3/27(11回)※3/20除く ■受講費:11,000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 小4～大人

■定員:14名
■1/10～3/28(12回)
■受講費:12,000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

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!!

はじめてのキッズダンス 小学生～大人

■定員:20名
■1/10～3/28(12回)
■受講費:12,000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、かっこよく踊れるクラス。



申込要項

①一次申込:11月13日(水)～11月26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:12月4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

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、事務室受付に申してください。

HP申込 <https://yokosuka-arena.jp/>
スポーツコミュニティよこすか教室紹介

●『横須賀アリーナ』で検索もしくは右記二次元コードより
*二次募集はホームページでは受付していません。

