

**大人教室限定！振替制度を導入しました！** ※振替は別のクラスで2回/期、受けることができます。 ※予約制となります。日にちにより受けられない場合もございます。 予定が決まりづらい・仕事の都合で休みがち等、振替制度を利用して運動の機会を減らさずに健康な身体を維持しましょう！

北体育会館【第3期】2024年10月～12月度開催

# フロア教室ご案内

8月21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

●体験参加当日に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。※咲きトレは除きます。



月曜日

## シェイプアップエアロ

爽快な有酸素運動でカラダも気分もリフレッシュ！  
カラダの隅々まで使って、引き締めていきましょう。

■定員：15名  
■10/7～12/23(9回)※10/14,21,11/4除く  
■受講費：9,000円 ■場 所：研修室 ■時 間：9:45～10:45



## シェイプアップボディ

基本的なエアロビクス運動にフロアエクササイズを取り入れ脂肪燃焼を促進。音楽に合わせて楽しくシェイプアップを目指しましょう！

■定員：15名 ■10/7～12/23(9回)※10/14,21,11/4除く  
■受講費：9,000円 ■場 所：研修室 ■時 間：11:00～12:00



火曜日

## 健康体操

腹式呼吸をしながら筋力を養い、体力もアップ！運動が苦手な方でも楽しく全身が動かせます。

■定員：20名  
■10/1～12/17(10回)※10/15,22除く  
■受講費：10,000円 ■場 所：研修室  
■時 間：10:30～11:30

## リフレッシュヨガ

心と体をリフレッシュし、ストレス、疲れを解消していきましょう！良い1日のスタートに導くような心地よいヨガです。

■定員：20名  
■10/1～12/17(10回)※10/15,22除く  
■受講費：10,000円 ■場 所：研修室  
■時 間：13:00～14:00

## やさしいストレッチ×10分間トレーニング

■定員：20名  
■10/1～12/17(10回)※10/15,22除く  
■受講費：10,000円 ■場 所：研修室  
■時 間：14:30～15:30

## ピラティス

インナーマッスルを鍛え、機能的な身体づくりを行います。腰痛肩こりの軽減が期待でき、ウエストのシェイプアップも目指します。

■定員：20名  
■10/1～12/17(10回)※10/15,22除く  
■受講費：10,000円 ■場 所：研修室  
■時 間：19:15～20:15

水曜日

## 骨盤調整体操

主に期待されている効果は、ダイエット・姿勢・猫背・便秘の解消・自律神経失調症の改善・肩こりや腰痛の解消など。

水曜コース ■定員：17名  
■10/9～12/11(10回)  
■受講費：10,000円 ■場 所：研修室  
■時間：10:30～11:30

## エイジレスリラックスヨガ

年齢にこだわらず、どなたでも自分のペースを大切にしながら呼吸法や姿勢を身につける癒しのヨガです。

■定員：20名  
■10/2～12/4(10回)  
■受講費：10,000円 ■場 所：研修室  
■時間：19:30～20:30



木曜日

## モーニングリラックスヨガ

自分のペースを大切にしながら呼吸法や姿勢を身につけるとてもリラックスできる癒しのヨガです。

■定員：20名  
■10/3～12/5(10回)  
■受講費：10,000円  
■場 所：研修室  
■時間：9:45～10:45

## パワーヨガ

※リラックスヨガに比べると運動量は増加します。様々な「動」と「静」のポーズを流れるように連続的に行うのが特徴です。

■定員：20名  
■10/3～12/5(10回)  
■受講費：10,000円  
■場 所：研修室  
■時間：11:00～12:00



金曜日

## みんなのストレッチ

体力に自信の無い方から上級者まで、どなたでも参加できるクラス。疲労がたまり緊張した身体をほぐしていきましょう！ ※日程詳細は直接館へお問合せください

①隔週コース【月2回】  
■10/25～12/27(5回)第2・第4金曜日  
■受講費：5,000円  
■時間：11:00～12:00

②月3回コース  
■10/18～12/27(8回)  
第2・第3・第4金曜日 ■受講費：8,000円  
■時間：11:00～12:00



## 骨盤調整体操

主に期待されている効果は、ダイエット・姿勢・猫背・便秘の解消・自律神経失調症の改善・肩こりや腰痛の解消など。

金曜コース ■定員：17名  
■10/4～12/13(10回)※10/11除く ■受講費：10,000円  
■場 所：研修室 ■時間：14:15～15:15



## 咲き・トレ サークット・トレーニング

最大60分！最初の30分からでもOK

■各回：60分 ■受講費：1回/500円(税込) ■場 所：研修室

【サーキットトレーニングとは...】  
筋力トレーニングと有酸素運動を休憩なしに続けることで、短時間でも脂肪燃焼効果や筋力アップが期待できます。負荷を自分で調整でき、無理なくトレーニングを行えます。

※祝日は休講となります。 ※事前予約制です。

月曜日 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15  
水曜日 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15  
金曜日 13:00～14:00

### 申込要項

①一次申込：8月21日(水)～9月3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：9月9日(日)～／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  
〒237-0061 横須賀市夏島町2  
【利用時間：9:00～21:00／温水プール：9:30～21:00】  
**北体育会館 ☎046-865-9333**





北体育会館【第3期】2024年10月～12月度開催

# 子どもフロア教室ご案内

8月21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

●体験参加当日に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。※川崎レイブサンダース除く



## ジュニアダンス

小学生

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。

- 定員:20名
- 10/7～12/23(9回)  
※10/14・21、11/4除く
- 受講費:9,000円
- 場所:小体育室
- 時間/18:10～19:10

月曜日



バスケットボールスクール

## 川崎レイブサンダース

川崎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。

■場所:競技場 ※時間・受講費はクラスによって異なります。詳しくはお問合せください。

月曜日 幼児

- 10/7～12/23
- ※10/14・21、11/4除く
- 時間/15:00～18:00

月・火曜日

火曜日 小学生

- 10/1～12/24 ※10/22除く
- 時間/17:00～21:00



【お申込・お問合せは、川崎レイブサンダースのHPをご覧ください】

## キッズキッズダンス

4歳～未就学児 小学生 初級 小学生 中級

ポンポ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!

- 定員:各17名
- 10/2～12/4(10回)
- 受講費:各10,000円 ※教材費、別途1,500円
- 場所:研修室
- 時間/【4歳～未就学児】15:30～16:15  
【小学生/初級】16:25～17:25  
【小学生/中級】17:35～18:50

水曜日



## 体育スクール

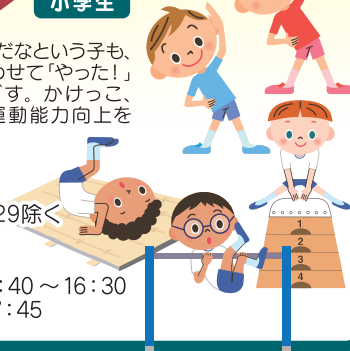
4歳～未就学児

小学生

運動が得意な子も、苦手だな・嫌いだなという子も、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。

- 定員:各20名
- 10/4～12/13(10回) ※11/29除く
- 受講費:各10,000円
- 場所:競技場
- 時間/【4歳～未就学児】15:40～16:30  
【小学生】16:45～17:45

金曜日



### 申込要項

①一次申込:8月21日(水)～9月3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:9月9日(日)～ / 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

〒237-0061 横須賀市夏島町2  
【利用時間:9:00～21:00/温水プール:9:30～21:00】

北体育会館 ☎046-865-9333

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  
https://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。