

冷・暖房完備【競技場・小体育室・相談室】の施設で快適なレッスンを受講しませんか？

西体育会館【第4期】2025年1月～3月度開催



# 大人フロア教室ご案内

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。結果は当選者のみにおハガキにてご連絡いたします。

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

各教室で体験を随時受付けております! ■体験料: 1,500円

佐島の丘温水プール  
水泳教室参加者に朗報です!!

●水泳教室受講中に西体育会館フロア教室に参加される場合は受講費を1,500円割引いたします! この機会にフロア教室にもチャレンジしませんか?



月曜日

## 卓球教室

初心者大歓迎! プロの先生が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。卓球マシン練習もあります! 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
- 1/6 ~ 3/31 (10回)  
※1/13・20、2/24除く
- 受講費: 10,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 14:00~15:30



講師: 田中由紀子先生

VIRGO株式会社代表取締役  
湘南横浜卓球教室開業

## ピラティス

インナーマッスを鍛え、動きやすく機能的な身体づくりを行います。腰痛や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: 15名
- 1/6 ~ 3/31 (10回)  
※1/13・20、2/24除く
- 受講費: 10,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 15:40~16:40



## ZUMBA

音楽を楽しみながら基本的な動きとバランス能力を養います。フィットネス初心者やシニア向けのプログラムです。

- 定員: 20名
- 1/6 ~ 3/31 (10回)  
※1/13・20、2/24除く
- 受講費: 10,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 16:50~17:50



火曜日

## 書道教室

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。\*軍大筆・小筆をご持参ください。他は準備いたします。

小学生~大人

- 定員: 12名
- 1/14 ~ 3/25 (9回) ※1/21、2/11除く
- 受講費: 9,000円
- 場所: 相談室
- 時間: 17:00 ~ 18:00



金曜日

## エンジョイフラダンス

3ヶ月間で1曲の完成を目指します。体を動かす趣味として激しすぎず、オススメの教室です。初めての方も大歓迎です!!

- 定員: 20名
- 1/17 ~ 3/21 (10回)
- 受講費: 10,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 12:00 ~ 13:00



## リラックスヨガ

心と体をリラックスさせることが目的のヨガです。体幹を鍛えるためのハードな動きとは異なり、体をゆっくり動かし、静かに負荷をかける動きで、ストレス解消とリラックスの効果が見られます。

- 定員: 20名
- 1/17 ~ 3/21 (10回)
- 受講費: 10,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 13:15 ~ 14:15



## コンディショニングエアロ

酸素をたくさん体にとりこみ、心肺に適度な負荷を与えながら身体を動かした後にストレッチで、関節や筋肉・身体の柔軟性の向上を図るクラスです。

- 定員: 20名
- 1/17 ~ 3/21 (10回)
- 受講費: 10,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 14:30 ~ 15:30



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。

\*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。

■無料駐車場26台分ございます。



横須賀市体育会館指定管理者

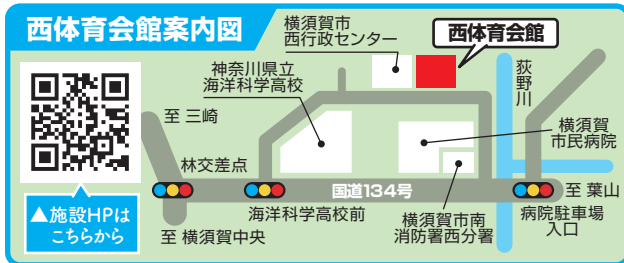
スポーツコミュニティ  
よこすか

SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA

https://yokosuka-arena.jp

〒240-0101 横須賀市長坂1-2-3 【利用時間: 9:00~21:00】

西体育会館 ☎046-856-8199



冷・暖房完備【競技場・小体育室・相談室】の施設で快適なレッスンを受講しませんか？

西体育会館【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。結果は当選者のみにおハガキにてご連絡いたします。

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

各教室で体験を随時受付けております! ■体験料: 1,500円

佐島の丘温水プール  
水泳教室参加者に朗報です!!

●水泳教室受講中に西体育会館フロア教室に参加される場合は受講費を1,500円割引いたします! この機会にフロア教室にもチャレンジしませんか?



## 体操教室

4歳～未就学児

小学生

火曜日

さあ!体操教室で体の使い方を身に付けて「強い(できる)自分を見つけよう!」

- 目 標 チャレンジ精神で『できない』をなくそう!
- クラス 各レベル別に練習を行います。
- 練習種目 マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等

- 定 員:【4歳～未就学児】15名  
【小学生】25名
- 1/7～3/25(10回)※1/21、2/11除く
- 受講費:各10,000円
- 場 所:競技場
- 時間/【4歳～未就学児教室】15:50～16:40  
【小学生教室】16:50～17:50



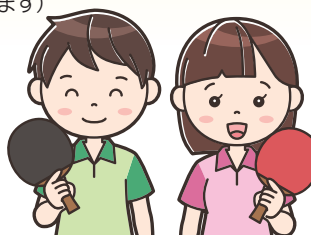
## 卓球教室

小学生～大人

木曜日

初めてラケットを握る方から技術向上を目指す方までレベルに合わせた練習を行うクラスです。卓球マシン練習もあります。  
※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:20名
- 1/9～3/27(11回)※3/20除く
- 場 所:小体育室
- 受講費:11,000円
- 時 間/18:00～19:30



講師:田中由紀子先生

VIRGO株式会社 代表取締役  
湘南横須賀卓球教室開業

### 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。

\*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。



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

〒240-0101 横須賀市長坂1-2-3 【利用時間:9:00～21:00】

西体育会館 ☎046-856-8199

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、事務室受付に申込んでください。

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。

