

南体育会館【第1期】2025年4月～6月度開催

新規受講者+  
ご紹介の方に!  
※なくなり次第終了



# 大人 フロア教室 ご案内

2月18日(火)

申込スタート!

【申込要項については下記をご覧ください】

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

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: 4/8～6/24(9回)※4/1・15・29、5/6除く
- 受講費: 9,000円 ■場所: 小体育室
- 時間: 14:00～15:00



## 自律神経を整えるリラックスヨガ

ポーズと呼吸を深め、心と身体の緊張を和らげます。自分自身を労りながらリラクセスの時間を過ごしましょう。

- 定員: 15名
- 期間: 4/8～6/24(9回)※4/1・15・29、5/6除く
- 受講費: 9,000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

小4～大人

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!

- 定員: 20名
- 期間: 4/3～6/12(10回)※5/1除く
- 受講費: 10,000円
- 場所: 小体育室 ■時間: 17:10～18:10



## ピラティス

- 定員: 20名
- 期間: 4/3～6/12(10回)※5/1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楽しく体を動かすクラス。ダイエット・ストレス解消・体カ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: 4/3～6/12(10回)※5/1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用意。 (数に限りがあります)

- 定員: 16名 ■期間: 4/4～6/13(10回)※5/2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: 20名
- 期間: 4/4～6/13(10回)※5/2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: 4/4～6/13(10回)※5/2除く
- 受講費: 10,000円 ■場所: 小体育室
- 時間: 15:30～16:30



## 似顔絵教室

小4～大人

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: 4/4～6/13(10回)※5/2除く
- 受講費: 10,000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: 2月18日(火)～3月3日(日) / 窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選となります。

②二次申込: 3月10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

### 南体育会館案内図



南体育会館【第1期】2025年4月～6月度開催



# フロア教室 ご案内

2月18日(火)  
申込スタート!

【申込要項については下記をご覧ください】

新規受講者+  
ご紹介の方に!  
※なくなり次第終了

レベル別  
プレゼント!



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・大人

■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。

- 対 象: ①小1～小3年・大人 ②小4～小6年・大人
- 期 間: 4/7～6/30 (11回) ※4/14、5/5除く ■受講費: 各11,000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。



月曜日

NEW!

## 体操教室

5歳～未就学児  
小学生

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

- 【5歳～未就学児】15名 【小学生】15名
- 4/17～6/26 (10回) ※4/3・10、5/1除く
- 受講費: 各10,000円 ■場 所: 競技場
- 時 間/ 【5歳～未就学児教室】15:50～16:40  
【小学生教室】16:50～17:50



## 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レッスン!  
一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

- 定 員: 20名
- 期 間: 4/3～6/12 (10回) ※5/1除く
- 受講費: 10,000円
- 場 所: 小体育室
- 時 間/ 17:10～18:10



木曜日

## はじめてのキッズダンス

- 定 員: 20名 ■4/4～6/13 (10回) ※5/2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、  
かっこよく踊れるクラス。



金曜日

### 申込要項

①一次申込: 2月18日(火)～3月3日(日) / 窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選となります。

②二次申込: 3月10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  
 〒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QRより  
※二次募集はホームページでは受付していません。

