

南体育会館【第1期】2026年4月~6月度開催

新規入会者/

大人フロア教室

案内

2月17日火

申込スタート!

バーティ
フレゼント

※無くなり次第終了



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!!

各教室で体験を隨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。

健康体操教室

火曜日

どこでもできる筋力トレーニング（貯筋運動）正しい姿勢のストレッチ簡単なウォーキングを行います

- 定員：20名
- 期間：4/7~6/30 (11回)
※4/21, 5/5除く
- 受講料：11,000円
- 場所：小体育室
- 時間／12:30~13:30

シェイプアップパワーヨガ

木曜日

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：4/7~6/30 (11回)
※4/21, 5/5除く
- 受講料：11,000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ックスの時間を過ごしましょう。ヨガ初心者にもオススメのクラスです

- 定員：15名
- 期間：4/7~6/30 (11回)
※4/21, 5/5除く
- 受講料：11,000円
- 場所：小体育室
- 時間／15:30~16:30

パッチワークキルト教室

水曜日

パッチワークがはじめての方も基礎から楽しく学びます

- 定員：10名
- 期間：4/1~6/17 (10回)
※4/29, 5/6除く
- 受講料：10,000円※別途1作品500円程度の材料代をいただきます。
- 場所：相談室
- 時間／13:30~15:00



ピラティス

木曜日

体幹を鍛えて、様々な体の部位を緩やかに刺激していきます。

- 定員：20名
- 期間：4/9~6/25 (12回)
- 受講料：12,000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：4/9~6/25 (12回)
- 受講料：12,000円
- 場所：小体育室
- 時間／19:35~20:35



エンジョイ卓球

金曜日

初心者大歓迎！親切丁寧に基礎から指導をしてくれるの、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：4/10~6/26 (12回)
- 受講料：12,000円
- 場所：小体育室
- 時間／12:30~14:00



はじめてのエアロビクス

木曜日

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：4/10~6/26 (12回)
- 受講料：12,000円
- 場所：小体育室
- 時間／14:15~15:15

①一次申込

2月17日㈫~3月2日㈰
窓口またはHPより申込
※定員を超えた場合は抽選

②入金期間

3月16日㈰~
窓口にて現金またはPayPayで入金
※入金期間に支払いがない場合自動キャンセルとなります。

③追加募集

3月9日㈰~22日㈰
窓口にて申込と同時に入金
※一次申込で空きがある教室のみ対象

教室が始まても途中入会可！

申込要項

*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

南体育会館案内図

■無料駐車／34台

施設HPは
こちらから

南体育会館【第1期】2026年4月~6月度開催



フロア教室 一覧案内

2月17日(火)
申込スタート!

新規入会者



※無くなり次第終了

お子さまに合った教室で心身とも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。

月曜日

書道教室

小1~小3・大人
小4~小6・大人子どものうちから始める上達が早いです。
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。

- 定員: 各14名
- 対象: ①小1~小3年・大人 ②小4~小6年・大人
- 期間: 4/6~6/29(11回)※4/20、5/4除く
- 受講料: 各11,000円 ■場所: 相談室
- 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。

木曜日

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: 20名

■4/9~6/25(11回)※5/14除く ■受講料: 各11,000円

■時間/ 【5歳~未就学児教室】15:50~16:40

【小学生教室】16:50~17:50



金曜日

はじめてのキッズダンス

5歳~大人

カラダ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。親子での参加も大歓迎です!!

- 定員: 20名 ■4/10~6/26(12回)
- 受講料: 12,000円 ■場所: 小体育室
- 時間/ 16:45~17:45



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!!講師: 福田久美子先生
日本似顔絵検定一级似顔絵師
似顔絵アーティスト協会会員

申込要項

①一次申込

2月17日(火)~3月2日(日)
窓口またはHPより申込
※定員を超えた場合は抽選

②入金期間

3月16日(月)~
窓口にて現金またはPayPayで入金
※入金期間に支払いがない場合自動キャンセルとなります。

③追加募集

3月9日(日)~22日(日)
窓口にて申込と同時に入金
※一次申込で空きがある教室のみ対象教室が
始まっても
途中入会可!

*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】10:00~20:00

※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

※追加募集はホームページでは受付しておりません。

