

南体育会館【第1期】2026年4月～6月度開催

大人

フロア教室
ご案内2月17日(火)
申込スタート!新規入会者/
バブルティ
プレゼント

※無くなり次第終了

【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

健康体操教室

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
- 受講費: 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

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
- 受講費: 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。ヨガ初心者にもおすすめのクラスです

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

水曜日

パッチワーク
キルト教室

パッチワークがはじめての方も基礎から楽しく学べます

- 定員: 10名
- 期間: 4/1～6/17(10回)※4/29、5/6除く
- 受講費: 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

木曜日

ピラティス

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)
- 受講費: 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)
- 受講費: 12,000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さいます。(数に限りがあります)

- 定員: 16名
- 期間: 4/10～6/26(12回)
- 受講費: 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

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: 4/10～6/26(12回)
- 受講費: 12,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 15:30～16:30

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(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(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!

〈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

*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。

南体育会館【第1期】2026年4月～6月度開催

こども

フロア教室
ご案内

2月17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】

新規入会者/

バブルティ
プレゼント

※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

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。

- 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
 ■受講費: 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。

NEW!

パルフル体操教室

5歳～
大人「走る」「飛ぶ」「登る」といった人間が本来持っている運動能力を向上させ、芸術的かつ
機能的に移動するパルフルの基礎から学ぶ横須賀初のパルフル教室!!

- 期間: 4/1～6/24
 ■受講費: 【大人】2,000円
 【小学生・幼児】3,000円
 ■場所: 競技場
 ■時間/【大人】13:35～14:15
 【5歳～未就学児】14:30～15:15
 【低学年】15:30～16:30
 【高学年】16:45～17:45

詳しくはHPでご確認・お問合せください。
お申込みもHPから 東京都体協協会パルフル委員会

水曜日

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 チェレンジ精神で『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 ■受講費: 各11,000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

木曜日

はじめての
フラダンス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!

小4～大人

- 定員: 20名
 ■期間: 4/9～6/25(12回)
 ■受講費: 12,000円
 ■場所: 小体育室
 ■時間/17:10～18:10

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)
 ■受講費: 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!!

- 定員: 14名
 ■期間: 4/10～6/26(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
日本似顔絵検定一般似顔絵師
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(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(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
途中入会可!

〈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いません。

