YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

フロア教室のご案内 南体育会館



大人クラス

【第4期】2027年1月～3月度開催
11月17日㈫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

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：10名
■期　間：1/5～3/30（11回）
※1/19、2/23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：1/5～3/30（11回）
※1/19、2/23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。
ヨガ初心者にもオススメのクラスです

■定　員：15名
■期　間：1/5～3/30（11回）
※1/19、2/23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

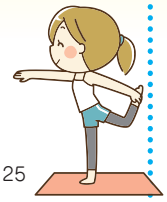


パッチワークがはじめての方も基礎から楽しく学べます

■定　員：10名
■期　間：1/6～3/31（7回）
※1/13・27、2/10・24、3/10・24除く
■受講費：7,000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



ピラティスで身体は若々しく健康に生まれ変わります。身体へのアプローチの仕方を学びます。

■定　員：20名
■期　間：
1/7～3/25（11回）
※2/11除く
■受講費：11,000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：1/7～3/25（11回）
※2/11除く
■受講費：11,000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ざいます。
（数に限りがあります）

■定　員：16名
■期　間：1/8～3/26（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：1/8～3/19（11回）
■受講費：11,000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：1/8～3/19（11回）
■受講費：11,000円
■場　所：小体育室
■時　間／15：30～16：30

申込要項

❶一次申込
11月17日㈫～11月30日㈰ 窓口またはHPより申込
※定員を超えた場合は抽選※落選者にのみ連絡します。連絡がなければ当選となりますので❷の入金期間にお支払いをお願いします。

❷入金期間
12月7日㈪～12月20日㈰
窓口にて現金または
PayPayで入金



❸追加募集
教室が始まっても途中入会可！
12月7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

＊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



YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

フロア教室のご案内 南体育会館



こどもクラス

【第4期】2027年1月～3月度開催
11月17日㈫申込スタート!

【申込要項については下記をご覧ください】



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。

書道教室

小1～小3・大人
小4～小6・大人

月曜日

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：❶小1～小3年・大人　❷小4～小6年・大人
■期　間：1/4～3/29（10回）※1/11・18、3/22除く
■受講費：各10,000円　■場　所：相談室
■時　間／❶15：45～16：45　❷17：00～18：00

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。



パルクール体操教室

■場　所：競技場

「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クールの基礎から学ぶ横須賀初のパルクール教室!!

水曜日



■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

■日程はQRよりご確認ください

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
東京都体操協会パルクール委員会

体操教室

5歳～未就学児
小学生

木曜日

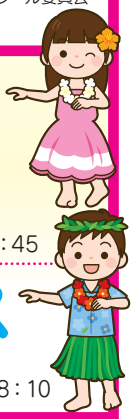
さあ！体操教室で体の使い方を身に付けて
「強い（できる）自分を見つけよう！」

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

■【5歳～未就学児】15名　【小学生】20名
■1/7～3/25（11回）※2/11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



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1～小3 キッズフラダンス

■定　員：15名　■期　間：1/7～3/25（11回）※2/11除く
■受講費：11,000円　■場　所：役員室　■時　間／16：00～16：45

小4～大人 はじめてのフラダンス

■定　員：20名　■期　間：1/7～3/25（11回）※2/11除く
■受講費：11,000円　■場　所：小体育室　■時　間／17：10～18：10

はじめてのキッズダンス

5歳～大人

金曜日

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　■1/8～3/26（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：1/8～3/26（11回）
※2/5除く
■受講費：11,000円　■場　所：相談室
■時　間／16:15～17:45



講師：福田久美子先生
日本似顔絵検定一級似顔絵師
似顔絵アーティスト協会会員

申込要項

❶一次申込
11月17日㈫～11月30日㈰ 窓口またはHPより申込
※定員を超えた場合は抽選※落選者にのみ連絡します。連絡がなければ当選となりますので❷の入金期間にお支払いをお願いします。

❷入金期間
12月7日㈪～12月20日㈰
窓口にて現金または
PayPayで入金



❸追加募集
教室が始まっても途中入会可！
12月7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

＊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。