

南体育会館【第2期】2025年7月～9月度開催

新規受講者+
教室継続の方に!
※なくなり次第終了

大人 フロア教室 ご案内

5月20日(火)

申込スタート!

おたのしみ ノベルティ プレゼント!

【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。硬せやすく太りにくい身体を作りましょう。

■定員: 15名
■期間: 7/1～9/30(10回)※7/8・29、8/12、9/23除く
■受講費: 10,000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。

■定員: 15名
■期間: 7/1～9/30(10回)※7/8・29、8/12、9/23除く
■受講費: 10,000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: 7/3～9/18(10回)※7/31、8/14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: 7/3～9/18(10回)※7/31、8/14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て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: 7/3～9/18(10回)※7/31、8/14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

無料貸出ラケットもごさいます。(数に限りがあります)

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。

■定員: 16名
■期間: 7/4～9/26(10回)※7/11、8/1・15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: 7/4～9/26(10回)※7/11、8/1・15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: 7/4～9/26(10回)※7/11、8/1・15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: 7/4～9/26(10回)※7/11、8/1・15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: 5月20日(火)～6月2日(水) / 窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選となります。

②二次申込: 6月9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。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

■無料駐車 / 34台

施設HPは
こちらから

南体育会館【第2期】2025年7月～9月度開催

新規受講者+
教室継続の方に!
※なくなり次第終了おたのしみ
ノベルティ
プレゼント!

フロア教室 ご案内

5月20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]

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: 7/14～9/29 (8回) ※7/21・28、8/11、9/15除く

■受講費: 各8,000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。



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

■7/3～9/25 (10回) ※7/10・17・31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: 7/3～9/18 (10回)
※7/31、8/14除く

■受講費: 10,000円

■場 所: 小体育室

■時 間: 17:10～18:10



はじめてのキッズダンス

小4～大人

■定 員: 20名 ■7/4～9/26 (10回) ※7/11、8/1・25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。
親子での参加も大歓迎です!!

申込要項

①一次申込: 5月20日(火)～6月2日(水) / 窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選となります。

②二次申込: 6月9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。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、事務室受付に申送ください。

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。

