

大人教室限定！振替制度を導入しました！

※振替は別のクラスで2回/期、受けることができます。
※予約制となります。日にちにより受けられない場合もございます。

予定が決まりづらい・仕事の都合で休みがち等、振替制度を利用して運動の機会を減らせずに健康な身体を維持しましょう！

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

北体育会館【第4期】2026年1月～3月度開催

大人

フロア教室ご案内

11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！！

新規
受講者の方に！
※なくなり次第終了

おたのしみ
ノベルティ
プレゼント！

各教室で体験を随時受付けております！ ■体験料：1,500円

●体験参加当日に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。※咲きトレは除きます。

月曜日 シェイプアップエアロ 爽快な有酸素運動でカラダも気分もリフレッシュ！カラダの隅々まで使って、引き締めていきましょう。 ■定員：15名 ■1/5～3/23(9回)※1/12・19、2/23除く ■受講費：9,000円 ■場所：相談室 ■時間：9:45～10:45	はじめてエアロ 基本的なエアロビクス運動にフロアエクササイズを取り入れ脂肪燃焼を促進。音楽に合わせて楽しくシェイプアップを目指しましょう！ ■定員：15名 ■1/5～3/23(9回)※1/12・19、2/23除く ■受講費：9,000円 ■場所：相談室 ■時間：11:00～12:00	健康体操 腹式呼吸をしながら筋力を養い、体力もアップ！ ■定員：20名 ■1/6～3/31(12回)※1/20除く ■受講費：12,000円 ■場所：相談室 ■時間：10:30～11:30
火曜日 リフレッシュヨガ 午後からもスッキリ過ごせる心地よいヨガです。 ■定員：20名 ■1/6～3/31(12回)※1/20除く ■受講費：12,000円 ■場所：相談室 ■時間：13:00～14:00	やさしいストレッチ×10分間トレーニング ■定員：20名 ■1/6～3/31(12回)※1/20除く ■受講費：12,000円 ■場所：相談室 ■時間：14:30～15:30	コンディショニングピラティス ■定員：20名 ■1/6～3/24(10回)※1/20、2/24除く ■受講費：10,000円 ■場所：相談室 ■時間：19:15～20:15
水曜日 やさしい運動不足解消エクササイズ いつまでも元気で歩けるカラダをめざして楽しくカラダを動かしましょう！どなたでもご参加いただけます！！ ■定員：15名 ■1/7～3/25(11回)※2/11除く ■受講費：11,000円 ■場所：相談室 ■時間：9:30～10:30	骨盤調整体操 水曜コース 丁寧な動きで姿勢を改善していきます。自律神経を整えながら便秘・尿もれなどのお悩みも軽減に導きます。 ■定員：17名 ■1/7～3/25(10回)※2/11、3/18除く ■受講費：10,000円 ■場所：相談室 ■時間：10:45～11:45	エイジレスリラックスヨガ 年齢にこだわらず、どなたでも自分のペースを大切にしながら呼吸法や姿勢を身につける癒しのヨガです。 ■定員：20名 ■1/7～3/25(11回)※2/11除く ■受講費：10,000円 ■場所：相談室 ■時間：19:30～20:30
木曜日 モーニングリラックスヨガ 自分のペースを大切にしながら呼吸法や姿勢を身につけるとてもリラックスできる癒しのヨガです。 ■定員：20名 ■1/8～3/26※3/12除く(11回) ■受講費：11,000円 ■場所：相談室 ■時間：9:45～10:45	パワーヨガ 様々な「動」と「静」のポーズを流れるように連続的に行うのが特徴です。 ※リラックスヨガに比べると運動量は増加します。 ■定員：20名 ■1/8～3/26※3/12除く(11回) ■受講費：11,000円 ■場所：相談室 ■時間：11:00～12:00	骨盤調整体操 金曜コース 丁寧な動きで姿勢を改善していきます。自律神経を整えながら便秘・尿もれなどのお悩みも軽減に導きます。 ■定員：17名 ■1/9～3/13(10回) ■受講費：10,000円 ■場所：相談室 ■時間：14:15～15:15
金曜日 みんなのストレッチ ■定員：各10名 ■場所：相談室 体力に自信の無い方から上級者まで、どなたでも参加できるクラス。疲労がたまり緊張した身体をほぐしていきましょう！※日程詳細は直接当館へお問合せください ①6回コース ■1/9～3/27(6回)※1/16・30、2/6・20、3/6・20除く ■受講費：6,000円 ■時間：11:00～12:00 ②9回コース ■1/9～3/27(9回)※1/30、2/6・3/20除く ■受講費：9,000円 ■時間：11:00～12:00	咲き・トレ 【サーキットトレーニングとは】①筋力トレーニングと有酸素運動を休憩なしに続けることで、短時間でも脂肪燃焼効果や筋力アップが期待できます。負荷を自分で調整でき、無理なくトレーニングを行えます。 ■【定期教室/月曜日①②③】1/5～3/30(各10回)※1/12・19、2/23除く ■受講費：各5,000円 ■【定期教室/水曜日①②】1/7～3/25(各11回)※2/11除く ■受講費：各5,500円 ■【予約制教室/金曜日】1/9～3/27(11回)※3/20除く ■受講費：5,500円 ※事前予約制は【月曜日①】と【金曜日】のみとなります。※定期教室をお休みした場合の振替については別途ご案内いたします。※祝日は休講となります。	月曜日 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15 【予約制】③15:30～16:30 水曜日 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15 金曜日 【予約制】13:00～14:00

申込要項	①一次申込：11月18日(火)～12月1日(金)／窓口・WEB ②追加申込：12月9日(火)～／窓口のみで随時受付 ③入金期間：12月9日(火)～／事務所受付【現金・PayPay】	※定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は落選者の方にお伝えいたします。 ※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。 入金シートをお渡しします。必要事項をご記入の上窓口までお越しください。
--------------------	---	---

*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

〒237-0061 横須賀市夏島町2
【利用時間：9:00～21:00／温水プール：9:30～21:00】

北体育会館 ☎046-865-9333

https://yokosuka-arena.jp



こども

フロア教室
ご案内

11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】

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

●体験参加当日に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。※川崎ブレイブサンダース・パルクール除く

川崎ブレイブサンダース
バスケットボールスクール
THUNDERS KIDS川崎ブレイブサンダースアカデミーが運営するバスケットボールスクールです。
“楽しく学ぶ”をコンセプトに、バスケットボールの競技力向上はもちろん、
課題に対して自ら考えて実践する、仲間とともに目標を達成する、といった
社会で活躍できる人材となるための素養を磨いていきます。

■場 所: 競技場 ※時間・受講費はクラスによって異なります。詳しくはお問合せください。

月曜日 幼児・小学生

■1/5～3/30 ※1/12・19、2/23除く



火曜日 小学生～

■1/6～3/31※1/20除く

バスケットボール
スクールHPパルクール
体操教室

小学生～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
ルクールの基礎から学ぶ
横須賀初のパルクール教室!!

■1/6～3/24※1/20、2/24除く

■場 所: 競技場

小学生クラス

・ベーシッククラス
・ステップアップクラス

大人クラス

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川崎ブレイブサンダース
チアスクール IRIS GIRLS

年中～小1 小2～小4 小5～中学生

川崎ブレイブサンダースアカデミーが
運営するチアダンススクールです。

■定 員: 各17名 ■1/7～3/25※2/11除く ■場 所: 相談室



チアスクールHP

【バスケットボール、チアダンススクールのお申込・お問合せは、川崎ブレイブサンダースのHPをご覧ください】

ジュニアダンス 小学生

月曜日

ストリートダンスの基本的なステップから応用までをリズムに
合わせて練習します。カッコよく!可愛らしく!
そして個性を大切に、自分らしさを発見出来るクラスです。■定 員: 20名
■1/5～3/30(10回)※1/12・19、2/23除く
■受講費: 10,000円 ■場 所: 小体育室
■時間/ 18:10～19:10

金曜日

体育スクール

4歳～未就学児 小学生

■場 所: 競技場

運動が得意な子も、苦手な・嫌いだなという子も、子どもたち一人一人の到
達度に合わせて「やった!」「できた!」を感じられるクラスです。かけっこ、
跳び箱、鉄棒、マット運動など運動能力向上を目的にした内容です。■1/9～3/27(10回)※1/23、3/20除く
■受講費: 各10,000円
■定 員: 【4歳～未就学児】15名 【小学生】20名
■時 間/ 【4歳～未就学児】15:40～16:30
【小学生】16:45～17:45

申込要項

①一次申込: 11月18日(火)～12月1日(金)/窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選となります。
抽選結果は落選者のお伝えいたします。

②追加申込: 12月9日(火)～/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。

③入金期間: 12月9日(火)～/事務所受付【現金・PayPay】

入金シートをお渡しします。必要事項をご記入の上窓口までお越しください。

*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〒237-0061 横須賀市夏島町2
【利用時間: 9:00～21:00/温水プール: 9:30～21:00】

北体育会館 ☎046-865-9333

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。

