

フロア教室の南体育会館



【第3期】2026年10月～12月度開催

8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!!

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: 10/6～12/22 (10回)
※10/20、11/3除く
■受講費: 10,000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: 10/6～12/22 (10回)
※10/20、11/3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 リラクセスヨガ

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クセ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: 10/6～12/22 (10回)
※10/20、11/3除く
■受講費: 10,000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: 10/7～12/16 (6回)
※10/14・21、11/4・11、12/9除く
■受講費: 6,000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: 10/1～12/17 (8回)
※10/8・29、11/12、12/3除く
■受講費: 8,000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: 10/1～12/17 (8回)
※10/8・29、11/12、12/3除く
■受講費: 8,000円
■場所: 小体育室
■時間: 19:35～20:35



金曜日

インジョイ卓球

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: 10/2～12/18 (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: 10/2～12/18 (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: 10/2～12/18 (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

8月18日(火)～8月31日(金) 窓口またはHPより申込

※定員を超えた場合は抽選※落選者にはご連絡します。連絡がなければ当選となりますので②の入金期間にお支払いをお願いします。

②入金期間

9月7日(金)～9月20日(日)

窓口にて現金またはPayPayで入金



③追加募集

9月7日(金)～

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



フロア教室のご案内 南体育会館



【第3期】2026年10月～12月度開催

8月18日の申込スタート!

【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: 10/5～12/28 (10回) ※10/12・19、11/23除く
■受講費: 各10,000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。

月曜日

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!!

- 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フル委員会



水曜日

- 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

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
■10/8～12/17 (11回) ■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

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: 10/1～12/17 (11回) ※10/29除く
■受講費: 11,000円
■場所: 小体育室 ■時間: 17:10～18:10

NEW! キッズフラダンス開催予定!
(小1～小3対象の低学年クラス)

- 定員: 15名
■場所: 役員室 ■時間: 16:00～16:45
※期間・受講費ははじめてのフラダンスと同様です。



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!
ダンスの基礎を学べながら、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 ■10/2～12/18 (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: 10/2～12/18 (10回)
※10/30、11/27除く
■受講費: 10,000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

①一次申込

8月18日(金)～8月31日(金) 窓口またはHPより申込

※定員を超えた場合は抽選※落選者にはご連絡します。連絡がなければ当選となりますので②の入金期間にお支払いをお願いします。

②入金期間

9月7日(金)～9月20日(金)

窓口にて現金またはPayPayで入金



③追加募集

9月7日(金)～

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

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。

