

大人

フロア教室ご案内

5月20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。■体験料: 1,500円

月曜日

ボクシング
エクササイズパンチやキックの動作を取り入れた、
楽しく動いていくクラスです。■7/14～9/29(8回)
■受講費: 8,000円
■定員: 20名
■時間/12:15～13:15

フラインクサイズ

感謝と愛の心を表現する
踊り、正しい姿勢・
ステップ・手の動きを
覚えます。■7/14～9/29(8回)
■受講費: 8,000円
■定員: 20名
■時間/15:00～16:00健康アップ
ストレッチ蓄積されるゆがみ・疲れを改善し、
一生健康で若々しい身体を
手に入れましょう■7/14～9/29(8回)
■受講費: 8,000円
■定員: 25名
■時間/13:00～14:00骨盤調整
エクササイズ歪んでしまいがちな骨盤の位置を、
正しい位置にしていけます。■7/14～9/29(8回)
■受講費: 8,000円
■定員: 25名
■時間/14:40～15:40

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。■7/14～9/29(8回)
■受講費: 8,000円
■定員: 25名
■時間/16:00～17:00

火曜日

トランポリン教室

小学生～大人

バランスをとったり飛び跳ねる
反動で、全身の筋肉を使うこと
ができます。■7/1～9/30(9回) ■受講費: 9,900円
■定員: 30名
■時間/17:00～18:30

卓球教室

小学生～大人

卓球の基本的な技術を、ひと通り身に
つけることができます。■7/1～9/30(9回) ■受講費: 9,000円 ■定員: 20名
■時間/19:00～20:30

やさしいナイトパワーヨガ

やさしいヨガポーズを中心に、
初めての方におすすめです。■7/1～9/30(10回)
■受講費: 10,000円
■定員: 30名
■時間/19:40～20:40

水曜日

太極舞

気功・中国舞踊・太極拳の
動きを取り入れたダンスです。■7/2～9/24(9回)
■受講費: 9,000円
■定員: 20名
■時間/11:00～12:00ZUMBA
GOLDZUMBAの初心者用
ラテンダンスです。■7/2～9/24(9回)
■受講費: 9,000円
■定員: 20名
■時間/12:15～13:15脂肪燃焼
エクササイズ全身運動を中心とした、脂肪燃焼を
目的としたクラスです。■7/2～9/24(9回)
■受講費: 9,000円
■定員: 20名
■時間/13:30～14:30エイジレス骨盤
ビューティーヨガ骨盤調整を行いながら、美しい姿勢を
目指していくヨガクラスです。■7/2～9/24(10回)
■受講費: 10,000円
■定員: 20名
■時間/12:15～13:15ZUMBA
～ラテン系ダンス～ラテンの音楽を中心に、世界中の
音楽を楽しみながら動くダンス。■7/2～9/24(9回)
■受講費: 9,000円
■定員: 20名
■時間/13:40～14:40

木曜日

シェイプアップボディ

全身運動を行い、
シェイプアップを目的と
したクラスです。■7/3～9/25(10回)
■受講費: 10,000円
■定員: 20名
■時間/10:30～11:30

ピラティス入門

体幹を鍛えていく、ピラティスの
初心者クラスです。■7/3～9/25(10回)
■受講費: 10,000円
■定員: 30名
■時間/12:15～13:15姿勢改善運動
& ストレッチ楽しく動いて、固まった身体を気持ちよく
ほぐしていきます。■7/3～9/25(10回)
■受講費: 10,000円 ■定員: 20名
■時間/13:30～14:30

ボディメンテナンス

体の歪みを矯正していくことを
目的としたクラスです。■7/3～9/25(10回)
■受講費: 10,000円
■定員: 20名
■時間/19:00～20:00

金曜日

バレトン

バレエの要素に、ヨガやフィットネスの
要素を取り入れたプログラムです。■7/4～9/26(10回) ■受講費: 10,000円
■定員: 25名 ■時間/14:15～15:15

リラックスヨガ

ゆっくりとヨガポーズをとることで、
体のバランスを整えながら心と体を
浄化します。■7/4～9/26(10回) ■受講費: 10,000円
■定員: 20名 ■時間/19:45～20:45

申込要項

①一次申込: 5月20日📅～6月2日📅/ 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📅～/ 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>

〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2 【利用時間/9:00～21:00】

メインアリーナ ☎ 046-826-2800

メインアリーナ 案内図

不入斗公園駐車場(有料)

■駐車台数315台分

施設HPは
こちらから

こども

フロア教室ご案内

5月20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!

※体験は定員に満たない教室のみお受けできます。

●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。■体験料:1,500円

こども フラダンス

小学生

フラダンスの基本ステップから、1曲完成まで目指します。かわいい笑顔でパウを着て踊りましょう!

■7/14～9/29 (8回)
 ■受講費: 8,000円
 ■定員: 20名
 ■時間/ 16:30～17:30

書道教室

5歳～中学生

お好きな時間にお越しください。
 なお1回60分程度を目安にしています。
 ※昇級段も受けられます。

■【月曜】7/14～9/29 (8回) (経験者)
 ■受講費: 8,000円
 ■【火曜】7/1～9/30 (10回) (初心者)
 ■受講費: 10,000円
 ■教材費: 別途テキスト代がかかります
 ■定員: 各15名
 ■時間/ 15:30～19:30

K-POPダンス

小学生 小学生～高校生

アイドルのカバーダンスクラスです。
 格好よく可愛らしく、自分の魅せ方を
 見つけ楽しく踊りましょう!

■7/1～9/30 (10回)
 ■受講費: 10,000円
 ■定員: 各20名
 ■時間/
 【小学生】17:00～18:00
 【小学生～高校生】18:10～19:10

体育スクール

4歳～未就学児 小学生 特化クラス

「楽しく」をモットーに運動嫌いをなくそう!!
 特化クラスでは、鉄棒、マット、
 跳び箱を集中的に行います。
 技術向上、
 苦手克服にオススメです!!

■7/2～9/24 (各9回)
 ■受講費: 各9,000円
 ■定員: 各15名
 ■時間/
 【4歳～未就学児】15:40～16:30
 【小学生】16:40～17:40
 【特化】17:50～18:50

空手教室

4歳～小学3年生 小学4年生～中学生

初心者向けのクラスで、
 講師が丁寧に指導致します。
 はじめてでも安心して受け
 いただけます。

■7/2～9/24 (各10回)
 ■受講費: 各10,000円
 ■定員: 各20名
 ■時間/
 【4歳～小学3年生】
 17:30～18:30
 【小学4年生～中学生】
 18:45～19:45

川崎ブレイブサンダース kids教室

年中～小5年以上

©KBT

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。

■7/2～9/17 ■時間/ 13:00～21:00【1時間ずつ4クラス】
 ※時間・受講費はクラスによって異なります。



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

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。個性を大切に、自分
 らしさを発見できるクラスです。

■7/3～9/25 (10回)
 ■受講費: 10,000円
 ■定員: 20名
 ■時間/ 17:30～18:30

キッズチアダンス

4歳～未就学児 小学生

■7/4～9/26 (10回)
 ■受講費: 10,000円
 ■定員: 各25名
 ■教材費: 1,500円別途 (ポンポン)
 ■時間/
 【4歳～未就学児】15:30～16:30
 【小学生】16:50～17:50

体育スクール 珠算教室

年長 小学生

指先と脳を活用し、楽しんで
 そろばんをします。
 検定も受けられます。
 (別途検定費がかかります)

■7/4～9/19 (10回)
 ■受講費: 10,000円
 ■教材費: テキスト代別
 ■定員: 各10名
 ■時間/ ①16:00～17:00
 ②17:10～18:10

申込要項

①一次申込: 5月20日🔥～6月2日📺/ 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📺～/ 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

〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2 【利用時間/ 9:00～21:00】

メインアリーナ ☎046-826-2800

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
※二次募集はホームページでは受付しておりません。