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。

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

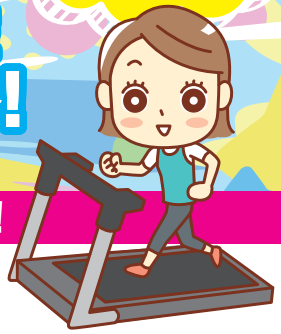
フロア教室のご案内 北体育会館

★マーク は 初心者向けの内容です！運動の秋！はじめの一歩！！



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。

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
■1/4～3/15（9回）※1/11・18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　■1/4～3/15（9回）
■受講費：9,000円　■場　所：相談室
■時　間／11：00～12：00

咲き・トレ サーキット・トレーニング
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。
■定　員：12名
■1/4～3/29（10回）※1/11・18、3/22除く
■受講費：10,000円　■場　所：相談室
■時　間／❶13：00～14：00　❷14：15～15：15　❸15：30～16：30

火曜日

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
■1/5～3/30（11回）※1/19、2/23除く
■受講費：11,000円
■場　所：相談室
■時　間／10：30～11：30

★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
■1/5～3/30（11回）※1/19、2/23除く
■受講費：11,000円
■場　所：相談室
■時　間／13：00～14：00

ストレッチヨガ×10分間トレ
■定　員：20名
■1/5～3/30（11回）※1/19、2/23除く
■受講費：11,000円
■場　所：相談室
■時　間／14：30～15：30

はじめてのピラティス
はじめての方、カラダの使い方が分からない方向けのクラスです。
■定　員：20名
■1/5～3/30（10回）※1/19、2/9・23除く
■受講費：10,000円　■場　所：相談室
■時　間／18：45～19：30

ピラティスアドバンス
ピラティス経験者向けのクラスです。難易度も上がりフロー（流れ）でエクササイズを行います。
■定　員：20名
■1/5～3/30（10回）※1/19、2/9・23除く
■受講費：10,000円
■場　所：相談室
■時　間／19：40～20：40

水曜日

やさしい★エクササイズ
いつまでも元気で歩けるカラダを目指して楽しくカラダを動かしましょう！
■定　員：15名
■1/6～3/31（13回）
■場　所：相談室　■受講費：13,000円
■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
■1/6～3/24（11回）※3/10除く
■受講費：11,000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
■1/6～3/31（10回）※1/13・20、3/3除く
■受講費：10,000円　■場　所：相談室
■時間／19：30～20：30

咲き・トレ サーキット・トレーニング
■定　員：12名　■1/6～3/31（13回）
■受講費：13,000円　■場　所：相談室
■時　間／❶13：00～14：00　❷14：15～15：15

木曜日

★朝のリラックスヨガ
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　■1/7～3/25（9回）※1/21、2/11・18除く
■受講費：9,000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　■1/7～3/25（9回）※1/21、2/11・18除く
■受講費：9,000円　■場　所：相談室　■時間／11：00～12：00

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。

❶6回コース
■実施日：1/8・22、2/12・26、3/12・3/26
■受講費：6,000円
■時間／11：00～12：00

❷9回コース
■実施日：1/8・15・22、2/12・19・26、3/12・19・26
■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
■定　員：12名　■1/8～3/26（12回）
■受講費：12,000円　■場　所：相談室
■時　間／13：00～14：00

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
■1/8～3/26（11回）※3/12除く　■受講費：11,000円
■場　所：相談室　■時間／14：15～15：15

申込要項

❶一次申込：11月17日㈫～11月30日㈪／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みにお伝えいたします。

❷追加申込：12月14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。

❸入金期間：12月14日㈪～12月27日㈰／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



YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

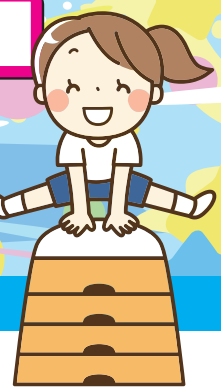
フロア教室のご案内 北体育会館



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。

©KBT

■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

■1/4～3/29 ※1/11・18、3/22除く

火曜日 小学生～

■1/5 ～3/30 ※1/19、2/23除く



©KBT



©KBT

▲バスケットボールスクールHP

火曜日 パルクール体操教室



「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!!

幼児　小学生

■日程はQRよりご確認ください
■場　所：競技場
■定　員：【幼児】20名
　【小学生】30名
■時　間／【幼児】15:30～16:30
　【小学生】16:45～17:45



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

水曜日 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。

■1/6～3/31　■場　所：相談室
■時　間／【年中～小1】15:30～16:30【小2～小4】16:40～17:40【小5～中学生】17:50～19:05



©KBT

▲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】

月曜日 ジュニアダンス 小学生



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
■1/4～3/29（10回）※1/11・18、3/22除く
■受講費：10,000円　■場　所：相談室
■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、苦手だな・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。

■1/8～3/26（12回）
■受講費：各12,000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

❶一次申込：11月17日㈫～11月30日㈪／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みにお伝えいたします。

❷追加申込：12月14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。

❸入金期間：12月14日㈪～12月27日㈰／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おりません。