※無くなり次筆終了

【申込要項については下記をご覧ください】 20

▶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



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

W

期 間: 1/6~3/24(11回)※1/20除く 受講費: 11,000円 ■場 所:小体育室 時 間/14:00~15:00



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。ヨガ初 心者にもオススメのクラスです

員:15名 定

期 間:1/6~3/24(11回)※1/20除く ■受講費:11,000円

所:小体育室 ■時 間/15:30~16:30

はじめてのフラダ

小4~大人 ハワイの心地よい音楽に 合わせてレッスン!



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。

員:20名

期 間:

1/8~3/19 (11回) 受講費: 11,000円

所:小体育室 場

間/18:25~19:25 +部

JMBA~ズンバ~

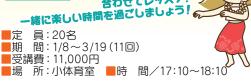
ラテン系の音楽に合わせ楽しく体を動かすクラス。 ダイエット・ストレス解消・体力アップにお勧めです。 一日の終わりを笑顔で過ごしましょう!!

定 員:20名

間: 1/8~3/19 (11回) 期

■受講費:11,000円 場 所:小体育室

間/19:35~20:35 ■時



無料貸出ラケットもございます。(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。

員:16名

間:1/9~3/27(11回)※3/20除く 期

■受講費:11,000円 ■場 所:小体育室

間/12:30~14:00

はじめてのエア

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!!

員:20名

間:1/9~3/27(10回)※2/27、3/20除く

受講費:10,000円 ■場 所:小体育室

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!

員:20名

期 間:1/9~3/27(10回)※2/27、3/20除<

受講費: 10,000円 ■場 所: 小体育室

間/15:30~16:30



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!!

員:14名

間:1/9~3/27(11回)※3/20除く

■受講費: 11,000円 ■場 所:相談室

時 間/16:15~17:45





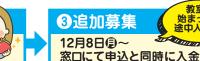
①一次申込

11月18日②~12月1日⑤ 窓口またはHPより申込 ※定員を超えた場合は抽選

2入金期間

窓口にて現金またはPayPayで入金

※人金期間に支払いがない場合自動キャンセルとなります



教室が 始まっても 途中人会可! Saf Trummer

※一次申込で空きがある教室のみ対象

*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



横須賀市久里浜6-14-1 【利用時間/9:00~21:00】 〒239-0831

育会館 ☎046-835-0780



【第4期】2026年1月~3月度開催

※無くなり次第終了

ついては下記をご覧ください】

(0

8

小1~小3·大人

所:相談室 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。

象:**●**小1~小3年·大人 **②**小4~小6年·大人 間: 1/5~3/23 (9回) ※1/12·19、2/23、3/30除く

受講費: 各9,000円

間/ $f 15:45 \sim 16:45$ $f 217:00 \sim 18:00$ **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。

5歳~未就学児

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!」

標 チャレンジ精神で『できない』をなくそう!

ス 各レベル別に練習を行います。

10 マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等

【小学生】20名 ■【5歳~未就学児】15名

1/8∼3/19 (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

はじめての

合わせてレッスン! 者に楽しい時間を しましょう!

員:20名 定

期 間: 1/8~3/19 (11回)

■受講費: 11,000円 ■場 所: 小体育室 ■時 間/17:10~18:10



カラダ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!!

員:20名 ■1/9~3/27(11回)※3/20除く ■受講費:11,000円 定

所:小体育室 ■時 間/16:45~17:45



次申込

11月18日②~12月1日⑤ 窓口またはHPより申込 ※定員を超えた場合は抽選

2入金期間

窓口にて現金またはPayPayで入金 ※人金期間に支払いがない場合自動キャンセルとなります 3追加募集

12月8日 ②~ 窓口にて申込と同時に入金

*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

"| | | | | よこすか 〈主 催〉横須賀市体育会館指定管理者

SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA

https://yokosuka-arena.jp

横須賀市久里浜6-14-1 【利用時間/9:00~21:00】

体育会館 ☎046-835-0780

-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/ コ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。

