

南体育会館【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!

新規入会者/

バブルティ  
プレゼント

※無くなり次第終了

【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

## 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: 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



## 自律神経を整えるリラックスヨガ

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

- 定員: 15名
- 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: 15:30～16:30



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: 1/8～3/19 (11回)
- 受講費: 11,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 17:10～18:10



## 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。

- 定員: 20名
- 期間: 1/8～3/19 (11回)
- 受講費: 11,000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: 1/8～3/19 (11回)
- 受講費: 11,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 19:35～20:35



金曜日

## エンジョイ卓球

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。

- 定員: 16名
- 期間: 1/9～3/27 (11回) ※3/20除く
- 受講費: 11,000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: 1/9～3/27 (10回) ※2/27、3/20除く
- 受講費: 10,000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: 1/9～3/27 (10回) ※2/27、3/20除く
- 受講費: 10,000円
- 場所: 小体育室
- 時間: 15:30～16:30



## 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: 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

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

11月18日(火)～12月1日(金)  
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

12月8日(金)～22日(金)  
窓口にて現金またはPayPayで入金  
※入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(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  
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



南体育会館【第4期】2026年1月～3月度開催

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】

新規入会者/

バブルティ  
プレゼント

※無くなり次第終了

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

■場 所: 相談室

■定 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。

- 対 象: ①小1～小3年・大人 ②小4～小6年・大人
- 期 間: 1/5～3/23 (9回) ※1/12・19、2/23、3/30除く
- 受講費: 各9,000円
- 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。



## 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
- 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  
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: 1/8～3/19 (11回)
- 受講費: 11,000円 ■場 所: 小体育室
- 時 間: 17:10～18:10



## 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!!

- 定 員: 20名 ■1/9～3/27 (11回) ※3/20除く
- 受講費: 11,000円
- 場 所: 小体育室 ■時 間: 16:45～17:45

申込  
要項

## ①一次申込

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

## ②入金期間

12月8日(金)～22日(金)  
窓口にて現金またはPayPayで入金  
※入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(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  
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

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、事務局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。