

フロア教室のご案内

南体育会館

新規入会者
ノベルティ
プレゼント!
※無くなり次第終了



【第2期】2026年7月～9月度開催
5月19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。

<p>火曜日</p> <h2>健康体操教室</h2> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員: 10名 期間: 7/7～9/29(10回) ※7/14、8/11、9/22除く 受講費: 10,000円 場所: 小体育室 時間: 12:30～13:30 	<p>木曜日</p> <h2>シェイプアップ パワーヨガ</h2> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員: 15名 期間: 7/7～9/29(10回) ※7/14、8/11、9/22除く 受講費: 10,000円 場所: 小体育室 時間: 14:00～15:00 	<p>木曜日</p> <h2>自律神経を整える リラクソヨガ</h2> <p>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ソ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</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員: 15名 期間: 7/7～9/29(10回) ※7/14、8/11、9/22除く 受講費: 10,000円 場所: 小体育室 時間: 15:30～16:30
<p>水曜日</p> <h2>パッチワーク キルト教室</h2> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員: 10名 期間: 7/8～9/30(10回) ※7/22、8/12、9/23除く 受講費: 10,000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 	<p>木曜日</p> <h2>ピラティス</h2> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員: 20名 期間: 7/9～9/24(12回) 受講費: 12,000円 場所: 小体育室 時間: 18:25～19:25 	<p>木曜日</p> <h2>ZUMBA ～ズンバ～</h2> <p>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!!</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員: 20名 期間: 7/9～9/24(12回) 受講費: 12,000円 場所: 小体育室 時間: 19:35～20:35
<p>金曜日</p> <h2>エンジョイ卓球</h2> <p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員: 16名 期間: 7/10～9/25(12回) 受講費: 12,000円 場所: 小体育室 時間: 12:30～14:00 	<p>金曜日</p> <h2>はじめての エアロビクス</h2> <p>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!!</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員: 20名 期間: 7/3～9/25(12回)※8/14除く 受講費: 12,000円 場所: 小体育室 時間: 14:15～15:15 	<p>金曜日</p> <h2>はじめてのヨガ</h2> <p>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!</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員: 20名 期間: 7/3～9/25(12回) ※8/14除く 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**
5月19日(火)～6月1日(水) 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**
6月8日(日)～6月21日(日)
窓口にて現金またはPayPayで入金
- ③追加募集**
6月8日(日)～
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

京急久里浜駅
イオン
無料駐車 / 34台
南体育会館
カインズホーム
大浜バス停
ビクター
くりはま花の国
くりはま花の国プール
施設HPはこちら

フロア教室のご案内

南体育会館

新規入会者
ノベルティ
プレゼント!
※無くなり次第終了



子ども
クラス

【第2期】2026年7月～9月度開催
5月19日(水)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: 7/6～9/28(9回) ※7/13・20、8/10、9/21除く
- 受講費: 各9,000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

パルワールド体操教室

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ワールドの基礎から学ぶ横須賀初のパルワールド教室!!

- 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/パルワールド委員会



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
- 7/2～9/24(11回) ※7/9、8/13除く ■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

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!



小4～大人

- 定員: 20名
- 期間: 7/9～9/24(12回)
- 受講費: 12,000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 ■7/10～9/25(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: 7/10～9/25(11回)
※8/28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
日本似顔絵検定一般似顔絵師
似顔絵アーティスト協会会員

金曜日

申込要項

①一次申込

5月19日(水)～6月1日(日) 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

6月8日(日)～6月21日(日)
窓口にて現金または
PayPayで入金



③追加募集

6月8日(日)～
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

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。

