



大人 フロア教室 ご案内

8月19日(火)

申込スタート!

おたのしみ ノベルティ プレゼント!

【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。

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: 10/7～12/16 (11回) ※10/21、12/23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。

- 定員: 15名
- 期間: 10/7～12/16 (11回) ※10/21、12/23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: 10/9～12/18 (11回) ※10/2、12/25除く
- 受講費: 11,000円
- 場所: 小体育室 ■時間: 17:10～18:10



ピラティス

- 定員: 20名
- 期間: 10/9～12/18 (11回) ※10/2、12/25除く
- 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: 10/9～12/18 (11回) ※10/2、12/25除く
- 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さいます。(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: 10/10～12/19 (11回) ※10/3、12/26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: 10/10～12/19 (11回) ※10/3、12/26除く
- 受講費: 11,000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: 10/10～12/19 (11回) ※10/3、12/26除く
- 受講費: 11,000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 ■場所: 相談室
- 期間: 10/3～12/19 (11回) ※10/10、12/26除く
- 受講費: 11,000円 ■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: 8月19日(火)～9月1日(水) / 窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選となります。

②追加申込: 9月8日(水)～ / 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

■無料駐車 / 34台

施設HPは
こちらから



フロア教室 ご案内

8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】

新規
受講者の方に!
※なくなり次第終了おたのしみ
ノベルティ
プレゼント!

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。

月曜日

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: 10/6~12/22 (8回) ※10/13・20、11/3・24、12/29除く

■受講費: 各8,000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。



木曜日

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

■10/9~12/18 (11回) ※10/2、12/25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



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: 10/9~12/18 (11回)

※10/2、12/25除く

■受講費: 11,000円

■場 所: 小体育室

■時 間: 17:10~18:10



金曜日

はじめてのキッズダンス

小4~大人

カラタをたくさん動かそう! タンスの基礎を
学びながら、かっこよく踊れるクラス。
親子での参加也大歓迎です!!

■定 員: 20名

■10/10~12/19 (11回)

※10/3、12/26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: 8月19日(火)~9月1日(水) / 窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選となります。

②追加申込: 9月8日(水)~ / 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

〒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。