YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

フロア教室のご案内 メインアリーナ

新規入会者 ノベルティ プレゼント!



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。 ■体験料：1,500円

月曜日

ボクシングエクササイズ
パンチやキックの動作を取り入れた、楽しく動いていくクラスです。
■1/4～3/29（9回）
※1/11・18・25、3/22除く
■受講費：9,000円
■時　間／12:15～13:15

フラエクササイズ
感謝と愛の心を表現する踊りで、正しい姿勢・ステップ・手の動きを覚えます。
■1/4～3/29（9回）
※1/11・18・25、3/22除く
■受講費：9,000円
■時　間／15:00～16:00



健康アップストレッチ
ストレッチポールを使用し蓄積される、ゆがみ・疲れを改善し、一生健康で若々しい身体にしましょう。
■1/4～3/29（9回）
※1/11・18・25、3/22除く
■受講費：9,000円
■時　間／13:00～14:00

骨盤調整エクササイズ
歪んでしまいやすい骨盤の位置を、正しい位置にしていきます。
■1/4～3/29（9回）
※1/11・18・25、3/22除く
■受講費：9,000円
■時　間／14:40～15:40

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。
■1/4～3/29（9回）
※1/11・18・25、3/22除く
■受講費：9,000円
■時　間／16:00～17:00



火曜日

トランポリン教室
小学生～大人
バランスをとったり飛び跳ねる反動で、全身の筋肉を使うことができます。
■1/5～3/23（10回）※1/19、2/23除く
■受講費：11,000円
■時　間／17:00～18:30



卓球教室 小学生～大人
卓球の基本的な技術を、ひと通り身につけることができます。
■1/5～3/23（10回）
※1/19、2/23除く
■受講費：10,000円
■時　間／19：00～20:30



やさしいナイトパワーヨガ
やさしいヨガポーズを中心に行い、初めての方におすすめです。
■1/5～3/30（10回）
※1/19、2/23、3/2除く
■受講費：10,000円
■時　間／19:40～20:40



水曜日

太極舞
気功・中国舞踊・太極拳の動きを取り入れたダンスです。
■1/6～3/10（10回）
■受講費：10,000円
■時　間／11:00～12:00

ZUMBA GOLD
ZUMBAの初心者用ラテンダンスです。
■1/6～3/10（10回）
■受講費：10,000円
■時　間／12:15～13:15



脂肪燃焼エクササイズ
全身運動を中心にした、脂肪燃焼を目的としたクラスです。
■1/6～3/10（10回）
■受講費：10,000円
■時　間／13:30～14:30

エイジレス骨盤ビューティーヨガ
骨盤調整を行いながら、美しい姿勢を目指していくヨガクラスです。
■1/6～3/24（10回）
※1/20、3/3除く
■受講費：10,000円
■時　間／12:15～13:15

ZUMBA
ラテンの音楽を中心に、世界中の音楽を楽しみながら動くダンス。
■1/6～3/10（10回）
■受講費：10,000円
■時　間／13:40～14:40

木曜日

シェイプアップボディ
全身運動を行い、シェイプアップを目的としたクラスです。
■1/7～3/25（10回）※2/11・25除く
■受講費：10,000円　■時　間／10:30～11:30



ピラティス入門
体幹を鍛えていく、ピラティスの初心者クラスです。
■1/7～3/25（10回）※2/11・25除く
■受講費：10,000円　■時　間／12:15～13:15



姿勢改善運動&ストレッチ
楽しく動いて、固まった身体を気持ちよくほぐしていきます。
■1/7～3/25（10回）※2/11・25除く
■受講費：10,000円　■時　間／13:30～14:30



コンディショニング ピラティス
体の歪みを矯正していくことを目的としたクラスです。
■1/7～3/25（9回）※2/4・11・25除く
■受講費：9,000円　■時　間／19:00～20:00



金曜日

リラックスヨガ
ゆっくりとヨガポーズをとることで、体のバランスを整えながら心と体を浄化します。
■1/8～3/26（10回）
※2/26、3/5除く
■受講費：10,000円
■時　間／19:45～20:45



申込要項

❶一次申込
11月17日㈫～11月30日㈪
窓口またはHPより申込
※定員を超えた場合は抽選

❷入金期間
12月7日㈪～12月20日㈰
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。



❸追加募集
12月7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
〒238-0051　横須賀市不入斗町1－2【利用時間／9：00～21：00】
メインアリーナ☎046-826-2800

メインアリーナ 案内図



YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

フロア教室のご案内 メインアリーナ

新規入会者 ノベルティプレゼント!



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!
※体験は定員に満たない教室のみお受けできます。

●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。 ■体験料:1,500円

月曜日

こども フラダンス 小学生

フラダンスの基本ステップから、1曲完成まで目指します。かわいい笑顔でパウを着て踊りましょう!



■1/4~3/29(9回)
※1/11・18・25、3/22除く
■受講費:9,000円
■時 間/16:30~17:30

月・火曜日

書道教室 5歳~中学生



■時 間/15:30~19:30

火曜クラスのみ若干名(2~3名)募集

■1/5~3/30(10回)※1/19、2/23、3/23除く
■受講費:10,000円



火曜日

K-POPダンス 小学生 小学生~高校生

人気教室

アイドルのカバーダンスクラスです。格好よく可愛らしく、自分の魅せ方を見つけ楽しく踊りましょう!



■1/5~3/23(10回)
※1/19、2/23除く
■受講費:各10,000円
■時 間/
【小学生】17:00~18:00
【小学生~高校生】18:10~19:10

水曜日

体育スクール 4歳~未就学児 小学生 特化クラス

「楽しく」をモットーに運動嫌いをなくそう!!特化クラスでは、鉄棒、マット、跳び箱を集中的に行います。技術向上、苦手克服にオススメ!!



■1/13~3/24(各10回)
※2/24除く
■受講費:各10,000円



■時 間/
【4歳~未就学児】15:40~16:30
【小学生】16:40~17:40
【特 化】17:50~18:50

空手教室 4歳~小学3年生 小学4年生~中学生



初心者向けのクラスで、講師が丁寧に指導致します。はじめてても安心して受けていただけます。



■1/6~3/10(各10回)
■受講費:各10,000円
■時 間/
【4歳~小学3年生】
17:30~18:30
【小学4年生~中学生】
18:45~19:45

川崎ブレイブサンダース kids教室 年中~小5年以上

©KBT

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。

■1/6~3/24 ■時 間/13:00~21:00【1時間ずつ4クラス】
※時間・受講費はクラスによって異なります。



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

木曜日

パルクール体操教室 小学生~大人

■1/7~3/25※2/11・25除く
■場 所:サブアリーナ競技場
■時 間/13:00~18:00

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



ジュニアダンス 小学生

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。個性を大切に、自分らしさを発見できるクラスです。



■1/7~3/25(10回)※2/11・25除く
■受講費:10,000円 ■時 間/17:30~18:30

金曜日

キッズチアダンス 4歳~未就学児 小学生

■1/8~3/26(各10回)
※2/26、3/5除く
■受講費:各10,000円
■教材費:1,600円別途(ポンポン)
■時 間/
【4歳~未就学児】15:45~16:30
【小学生】16:50~17:50



体育スクール 4歳~未就学児 小学生 特化クラス



■1/8~3/26(各10回)
※2/26、3/5除く
■受講費:各10,000円
■時 間/【4歳~未就学児】15:40~16:30
【小学生】16:40~17:40 【特 化】17:50~18:50

珠算教室 年長 小学生 中学生

指先と脳を活用し、楽しんでそろばんをします♪検定も受けられます。(別途検定費がかかります)



■1/8~3/26(各10回)
※2/26、3/5除く ■教材費:テキスト代別
■時 間/❶15:50~16:50 ❷17:10~18:10

申込要項

❶一次申込
11月7日㈮~11月30日㈰
窓口またはHPより申込
※定員を超えた場合は抽選

❷入金期間
12月7日㈪~12月20日㈫
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。

❸追加募集
教室が始まっても途中入会可!
12月7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

＊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
〒238-0051 横須賀市不入斗町1ー2【利用時間/9:00~21:00】
メインアリーナ☎046-826-2800

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。