YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

フロア教室のご案内 西体育会館



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!■体験料:1,500円

佐島の丘温水プール 水泳教室参加者に朗報です!!

●水泳教室受講中に西体育会館フロア教室に参加される場合は受講費を1,500円割引いたします!
この機会にフロア教室にもチャレンジしませんか?

卓球教室

初めての方大歓迎!



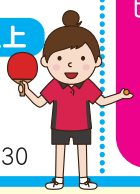
初心者大歓迎!プロの先生が親切丁寧に基礎から指導をしてくれるので、楽しく上達できます。卓球マシン練習もあります!
無料貸出ラケットもございます。
(数に限りがあります)

■定　員:各20名
■場　所:小体育室

講師:田中由紀子先生
VIRGO株式会社代表取締役
湘南横須賀卓球教室開業

月曜日
■1/25～3/29(9回)
※3/22除く
■受講費:9,000円
■時　間／14:00～15:30

木曜日 小学生以上
■1/7～3/25(11回)
※2/11除く
■受講費:11,000円
■時　間／18:00～19:30



月曜日

ピラティス



インナーマッスルを鍛え、動きやすく機能的な身体づくりを行います。腰痛や肩こりの軽減が期待でき、ウエストのシェイプアップも目指します。

■定　員:15名　■1/25～3/29(9回)※3/22除く
■受講費:9,000円　■場　所:小体育室　■時　間／15:40~16:40

ZUMBA



音楽を楽しみながら基本的な動きとバランス能力を養います。
フィットネス初心者やシニア向けのプログラムです。

■定　員:20名
■1/25～3/29(9回)※3/22除く
■受講費:9,000円　■場　所:小体育室
■時　間／16:50～17:50

火曜日

書道教室

小学生～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。
※筆(大筆・小筆)をご持参ください。他は準備いたします。

■定　員:12名　■1/12～3/23(9回)※1/19、2/23除く
■受講費:9,000円　■場　所:相談室　■時　間／17:00～18:00



金曜日

エンジョイフラダンス

16歳以上

3ヶ月間で1曲の完成を目指します。
体を動かす趣味として激しすぎず、オススメの教室です。
初めての方も大歓迎です!!

■定　員:20名
■1/8～3/26(12回)
■受講費:12,000円
■場　所:小体育室
■時　間／12:00～13:00



リラックスヨガ

心と体をリラックスさせることが目的のヨガです。
体幹を鍛えるためのハードな動きとは異なり、体をゆっくり動かし、静かに負荷をかける動きで、ストレス解消とリラックスの効果が見られます。

■定　員:20名
■1/8～3/26(12回)
■受講費:12,000円
■場　所:小体育室
■時　間／13:15～14:15



コンディショニングエアロ

酸素をたくさん体にとりこみ、心肺に適度な負荷を与えながら身体を動かした後にストレッチで、関節や筋肉・身体の柔軟性の向上を図るクラスです。

■定　員:20名
■1/8～3/26(12回)
■受講費:12,000円
■場　所:小体育室
■時　間／14:30～15:30



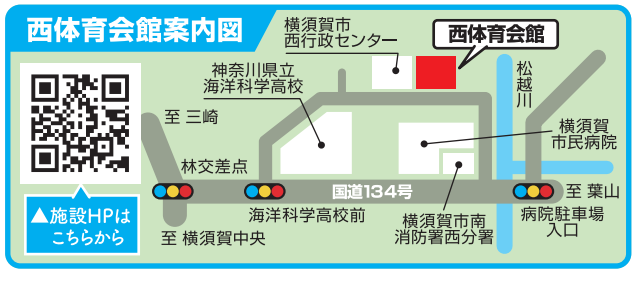
申込要項

❶一次申込:11月17日㈫～11月30日㈪／窓口・WEB ※定員を超えた場合は抽選となります。
❷追加申込・入金開始日:12月7日㈪～／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。

■無料駐車場26台分ございます。

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
〒240-0101　横須賀市長坂1-2-3　【利用時間:9:00～21:00】
西体育会館 ☎046-856-8199



YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

フロア教室のご案内 西体育会館





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共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

佐島の丘温水プール 水泳教室参加者に朗報です!!

●水泳教室受講中に西体育会館フロア教室に参加される場合は受講費を1,500円割引いたします！
この機会にフロア教室にもチャレンジしませんか？

NEW ピックルボール教室

火曜日

小学生

アメリカ発祥のスポーツで、テニス・バドミントン・卓球の要素を組み合わせた、初心者でも気軽に楽しめるスポーツです。



■定　員：各20名
■1/5 ～ 3/23（10回）※1/19、2/23除く
■受講費：10,000円
■場　所：競技場
■時　間／
【低学年クラス】15：30 ～ 16：30
【高学年クラス】16：45 ～ 17：45

お申込はコチラ▶

卓球教室

初めての方大歓迎!



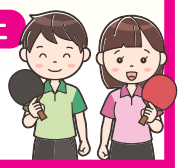
初心者大歓迎！プロの先生が親切丁寧に基礎から指導をしてくれるので、楽しく上達できます。
卓球マシン練習もあります！無料貸出ラケットもございます。（数に限りがあります）

講師：田中由紀子先生
VIRGO株式会社代表取締役
湘南横須賀卓球教室開業

■定　員：各20名　■場　所：小体育室

月曜日　大人
■1/25 ～3/29（9回）※3/22除く
■受講費：9,000円
■時　間／14:00～15:30

木曜日　小学生以上
■1/7～3/25（11回）※2/11除く
■受講費：11,000円
■時　間／18:00～19:30



K-POP

月曜日　小・中学生

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！



■定　員：15名
■1/25 ～3/29（9回）※3/22除く
■受講費：9,000円
■場　所：小体育室
■時　間／18：00～18：45

書道教室

火曜日　小学生～大人

※筆（大筆・小筆）をご持参ください。他は準備いたします。

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：12名
■1/12 ～3/23（9回）※1/19、2/23除く
■受講費：9,000円
■場　所：相談室　■時　間／17:00～18:00

キッズチアダンス

火曜日

初級／5歳～小学生　**中級／小学生経験者**

ポンポンを持って楽しく体を動かすクラスです。音楽に合わせて楽しく笑顔で踊りましょう！



■定　員：各20名
■1/12～3/30（10回）※1/19、2/23除く
■受講費：各10,000円　■場　所：小体育室
■時　間／【初　級】17:00～17:45　【中　級】18:00～18:50

体操教室

4歳～未就学児　**小学生**

■【4歳～未就学児】15名【小学生】25名

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

■1/12～3/30（10回）※1/19、2/23除く
■受講費：各10,000円　■場　所：競技場
■時間／【4歳～未就学児教室】15：50～16：40【小学生教室】16：50～17：50

申込要項

❶一次申込：11月17日㈫～11月30日㈪／窓口・WEB ※定員を超えた場合は抽選となります。

❷追加申込・入金開始日：12月7日㈪～／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。

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
〒240-0101　横須賀市長坂1-2-3　【利用時間：9:00～21:00】
西体育会館 ☎046-856-8199

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。