

くりはま花の国スタジオ【第1期】2026年4月~6月度開催



ストリートジム教室ご案内

2月17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
- ※体験は定員に満たない教室のみお受けできます。
- 他に都度払い教室も開催しています!
【木・金曜日のみ】ヨガ・ズンバ・バレトン等
- 1回: 1,000円

各教室定員(リリースストレッチを除く) 15名

月・火・金曜日

受講費11回/11,000円

水・木曜日

受講費10回/10,000円



月曜日

ゆるゆるヨガ

はじめてでも出来る、らくらく優しい
初心者向けのヨガです。どなたでもご参加できます。

■4/6～6/29(11回)※4/20、5/4除く
■時間／9:15～10:15



全身スッキリパワーヨガ

誰も置いていかないエネルギーで前向きな
ヨガです。

■4/6～6/29(11回)※4/20、5/4除く
■時間／10:30～11:30



火曜日

リリースストレッチ

筋肉をスムーズに動かすために、筋肉を包んでいる
膜(筋膜)を解きほぐします。コリ解消、姿勢改善
などが見込まれます。

■4/7～6/30(11回)※4/21、5/5除く
■時間／10:45～11:45 ■定員: 12名



フラダンス

体を動かす趣味として激しすぎず、
オススメの教室です。

■4/7～6/30(11回)※4/21、5/5除く
■時間／13:15～14:15



大人のHIPHOP

■4/7～6/30(11回)
※4/21、5/5除く
■時間／19:00～19:45



水曜日

はじめてヨガ

はじめてヨガを行う
スタートクラスです。

■4/8～6/24(10回)※4/29、5/6除く
■時間／13:15～14:15



はじめてエアロビクス

はじめてエアロビクスを行う
スタートクラスです。

■4/8～6/24(10回)※4/29、5/6除く
■時間／14:30～15:30



大人のK-POP2

K-POP音楽にあわせて行う、
ダンスクラスです。

■4/8～6/24(10回)※4/29、5/6除く
■時間／19:00～19:45



木曜日

健康体操

腰痛や膝痛・肩の痛みなどの予防や
改善を目的とした体操です。
全身運動で身体をスッキリしましょう。

■4/9～6/25(10回)※4/30、5/14除く
■時間／12:00～13:00



骨盤体操

骨盤の歪みを補正することで冷え症や肩こり、
腰痛緩和・尿漏れ改善など様々な効果が期待
できます。

■4/9～6/25(10回)※4/30、5/14除く
■時間／13:15～14:15



金曜日

ピラティス

身体の柔軟性を高め、強化し、
バランスを整えるためのメソッドです。

■4/10～6/26(11回)※5/1除く
■時間／13:15～14:15



大人のK-POP1

K-POP音楽にあわせて行う、
ダンスクラスです。

■4/10～6/26(11回)※5/1除く
■時間／19:00～19:45



申込要項

①一次申込: 2月17日火～3月2日月/窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選を行った上で落選者にご連絡いたします。

②入金期間: 3月16日火～3月22日月/窓口のみ [現金・PayPay]

③追加申込: 3月23日火～/窓口のみで随時受付

※定員に満たない教室は、先着順でご案内いたします。

*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。



〈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

〒239-0832 横須賀市神明町1821-12
[利用時間] 9:00～21:00、温水プール/9:30～21:00

くりはま花の国プール ☎046-835-7754

くりはま花の国プール 案内図

■無料駐車場/41台



施設HPは
こちらから



くりはま花の国スタジオ【第1期】2026年4月~6月度開催

こども

スクール

スタジオ教室

案内

2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元気と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
受付させていただきます。

■体験料:1,500円

各教室定員(英語親子リトミックを除く) 15名

水・土曜日

受講費10回/10,000円

月・火・木・金曜日

受講費11回/11,000円



体育スクール

幼児 低学年
高学年

月曜日

「楽しく」をモットーに運動嫌いをなくそう!!
種目:鉄棒・マット・とび箱。
体力向上・技術向上・苦手克服にオススメ!!

- 4/6~6/29(11回)※4/20, 5/4除く
- 時 間/【幼 児】15:45~16:30
【低学年】16:40~17:40 【高学年】17:50~18:50

水曜日

バレエ教室

幼児~低学年



体の柔軟性やバランス感覚などを
バレエを通して向上して
いきます。

- 4/8~6/24(10回)
※4/29, 5/6除く
- 時 間/ 15:45~16:30

チアダンス

小学生

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!

- 4/8~6/24(10回)※4/29, 5/6除く
- 時 間/ 16:40~17:40

ジュニアK-POP

小学生



振り付けを踊るだけではなく、
フォーメーションを組んで
グループで踊る楽しさを感じられる
クラスです。

- 4/8~6/24(10回)
※4/29, 5/6除く
- 時 間/ 17:50~18:50

木曜日

体育スクール

幼児 低学年
高学年

「楽しく」をモットーに運動嫌いをなくそう!!
種目:鉄棒・マット・とび箱。
体力向上・技術向上・苦手克服にオススメ!!

- 4/9~6/25(11回)※4/30除く
- 時 間/【幼 児】15:45~16:30
【低学年】16:40~17:40 / 【高学年】17:50~18:50

金曜日

チアダンス

幼児 低学年
高学年

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!

- 4/10~6/26(11回)※5/1除く
- 時 間/【幼 児】15:45~16:30
【低学年】16:40~17:40 / 【高学年】17:50~18:50

土曜日

英語親子リトミック

3~5歳



親子で英語に触れながら楽しく体を動かしましょう!
英語の歌でダンスのステップ練習なども
取り入れます。お父さんの参加も大歓迎です!

- 定員:5組10名 ■4/11~6/20(10回)※5/2除く
- 時 間/ 10:45~11:45

ダンスクラス

小・中学生【レギュラー・ガールズJ&K】
小学生【ビギナー】

基礎をしっかりと1から楽しく身に着けていくクラス!ゆっくり進めて
いくので、ダンスが初めての方も、ぜひ挑戦してみてください!

- 4/11~6/20(各10回)※5/2除く
- 時 間/【ビギナー】9:30~10:30
【レギュラー】12:20~13:20
【ガールズJ&K】13:30~14:30

申込要項

①一次申込:2月17日㈭~3月2日㈪/窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選を行った上で落選者にご連絡いたします。

②入金期間:3月16日㈫~3月22日㈪/窓口のみ【現金・PayPay】

※定員に満たない教室は、先着順でご案内いたします。

③追加申込:3月23日㈫~/窓口のみで随時受付

*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。



〈主 催〉横須賀市体育会館指定管理者
コポーツコミュニティ
よこすか SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA
〒239-0832 横須賀市神明町1821-12
【利用時間】9:00 ~ 21:00、温水プール/9:30 ~ 21:00
くりはま花の国プール ☎046-835-7754

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、窓口に申込ください。

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。

