

くりはま花の国スタジオ【第1期】2026年4月～6月度開催

大人



スタジオ教室ご案内

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]

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。

■体験料:1,500円

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

水・木曜日

受講費11回/11,000円

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🔥～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]

③追加申込:3月23日📅～/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
🌐https://yokosuka-arena.jp

〒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



スタジオ教室ご案内

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]

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

月・火・木・金曜日

受講費10回/10,000円

受講費11回/11,000円



月曜日

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!!

■4/6～6/29(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



火曜日

HIPHOP

幼児 低学年 高学年

基本的な動作からスタートし、リズム感を養ったり、
しなやかなカラダ作りを行っていきます。
はじめてのお子様でもお気軽にご参加ください。
ダンスの基礎をいち早く習得することが出来ます。

■4/7～6/30(11回)※4/21、5/5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
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から楽しく身に付けていくクラス! 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(火)～3月2日(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(日)～3月22日(日)/ 窓口のみ【現金・PayPay】

③追加申込: 3月23日(日)～/ 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
https://yokosuka-arena.jp

〒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、窓口へ申し込ください。

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。