

大人



# スタジオ教室ご案内

11月18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いた場合、  
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! ■1回:1,000円  
[木・金曜日のみ] ヨガ・ズンパ・バレトン等

各教室定員(リリースストレッチのみ12名) 15名

月曜日

受講費10回  
10,000円

火・水・金曜日

受講費11回  
11,000円

木曜日

受講費12回  
12,000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。



■1/5～3/30(10回)  
※1/12・19、2/23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。  
■1/5～3/30(10回)  
※1/12・19、2/23除く  
■時間/10:30～11:30

### はじめての ZUMBA



はじめてでもできる、ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。

■1/5～3/30(10回)  
※1/12・19、2/23除く  
■時間/12:00～13:00

### エアロビクス

爽快な有酸素運動でカラダも気分もリフレッシュ!



■1/5～3/30(10回)  
※1/12・19、2/23除く  
■時間/13:15～14:15

### 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。



■1/5～3/30(10回)  
※1/12・19、2/23除く  
■時間/14:30～15:30

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)を解さなくてはなりません。コリ解消、姿勢改善などが見込まれます。



■1/6～3/24(11回)※1/20除く  
■時間/10:45～11:45 ■定員:12名

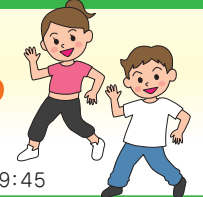
### フラダンス

体を動かす趣味として楽しめず、オススメの教室です。



■1/6～3/24(11回)  
※1/20除く  
■時間/13:15～14:15

### 大人の HIPHOP



■1/6～3/24(11回)  
※1/20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。



■1/7～3/25(11回)※2/11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。



■1/7～3/25(11回)※2/11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。



■1/7～3/25(11回)※2/11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。



■1/8～3/26(12回) ■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。



■1/8～3/26(12回)  
■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。



■1/9～3/27(11回)※3/20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。



■1/9～3/27(11回)※3/20除く  
■時間/19:00～19:45

## 申込要項

①一次申込: 11月18日(火)～12月1日(金) / 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: 12月15日(金)～12月21日(金) / 窓口のみ [現金・PayPay]

③追加申込: 12月22日(金)～ / 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

〒239-0832 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



こども



# スタジオ教室ご案内

11月18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

| 月曜日             | 土曜日               | 火・水・金曜日           | 木曜日               |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 受講費9回<br>9,000円 | 受講費10回<br>10,000円 | 受講費11回<br>11,000円 | 受講費12回<br>12,000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!!

- 1/26～3/30(9回)※1/12・19・2/23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。

- 1/6～3/24(11回)※1/20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

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。

- 1/7～3/25(11回)※2/11除く
- 時間/15:45～16:30

## キアダンス

小学生

ボンボ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!

- 1/7～3/25(11回)※2/11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。

- 1/7～3/25(11回)※2/11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!!

- 1/8～3/26(12回)
- 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

## キアダンス

幼児 低学年  
高学年

ボンボ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!

- 1/9～3/27(11回)※3/20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! 英語の歌や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
- 1/10～3/14(10回)
- 時間/10:45～11:45



## ダンスクラス

小学生

基礎をしっかりと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!

- 1/10～3/14(各10回)
- 時間/【ダンスビギナーズクラス】9:30～10:30
- 【ダンスレギュラークラス】12:20～13:20
- 【ガールズJ&Kダンス】13:30～14:30



## 申込要項

- ①一次申込: 11月18日(火)～12月1日(火)/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: 12月15日(火)～12月21日(日)/窓口のみ【現金・PayPay】
- ③追加申込: 12月22日(月)～/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

〒239-0832 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。

