

くりはま花の国スタジオ【第2期】2025年7月～9月度開催

大人スタジオ教室 ご案内

5月20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】

新規受講者+
今期皆勤された方
※なくなり次第終了おたのしみ
ノベルティ
プレゼント!

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!

【エアロ・ヨガ・ZUMBA等】

■1回:1,000円

各教室定員(リリースストレッチ・骨盤体操を除く) 15名

月曜日	火・木曜日	水曜日	金曜日
受講費8回 8,000円	受講費10回 10,000円	受講費11回 11,000円	受講費12回 12,000円

月曜日

癒しのチェアヨガ

ほぐれる体と心を感じていく優しい
初心者向けのヨガです。どなたでも
ご参加できます。■7/14～9/29(8回)
※7/21, 8/11, 9/1・15除く
■時間/9:30～10:30全身スッカリ
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。■7/14～9/29(8回)※7/21, 8/11, 9/1・15除く
■時間/10:45～11:45

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!■7/14～9/29(8回)
※7/21, 8/11, 9/1・15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。■7/14～9/29(8回)
※7/21, 8/11, 9/1・15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)を解きほぐします。
コリ解消、姿勢改善などが見込まれます。■7/1～9/30(10回)※7/8, 8/12, 9/2・23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む、
オススメの教室です。■7/1～9/30(10回)
※7/8, 8/12, 9/2・23除く
■時間/13:15～14:15大人の
HIPHOP■7/1～9/30(10回)
※7/8, 8/12, 9/2・23除く
■時間/19:00～19:45

水曜日

モーニングエアロ

音楽に合わせて、楽しく体を
動かします。朝からスッキリです!■7/2～9/24(11回)
※8/13, 9/3除く
■時間/9:30～10:30はじめて
ヨガはじめてヨガを行う
スタートクラスです。■7/2～9/24(11回)※8/13, 9/3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。■7/2～9/24(11回)※8/13, 9/3除く
■時間/14:30～15:30

Free Style

ジャンルに拘わらず様々なタイプの
ダンスに挑戦できるクラスです。■7/2～9/24(11回)
※8/13, 9/3除く
■時間/19:00～19:45

木曜日

からだメンテナンス

全身をほぐして日ごろ使いにくい筋肉を
刺激してカラダを整えていくクラスです。■7/3～9/25(10回)※7/10, 8/14, 9/4除く
■時間/9:30～10:30

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
スッカリしましょう。■7/3～9/25(10回)※8/7・14, 9/4除く
■時間/11:00～12:00

骨盤体操

骨盤の歪みを補正することで
冷え症や肩こり、腰痛緩和など様々な
効果が期待できます。■7/3～9/25(10回)※8/7・14, 9/4除く
■時間/13:15～14:15 ■定員:10名

金曜日

ピラティス

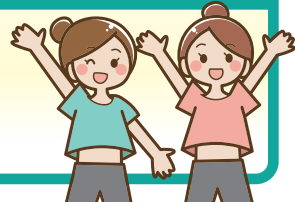
身体の柔軟性を高め、強化し、
バランスを整えるためのメソッドです。

■7/4～9/26(12回)※8/15除く ■時間/13:15～14:15



大人のK-POP

K-pop音楽にあわせて行う、ダンスクラスです。

■7/4～9/26(12回)※8/15除く
■時間/19:00～19:45

申込要項

①一次申込: 5月20日(火)～6月2日(火) / 窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選となります。

②二次申込: 6月9日(火)～ / 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

くりはま花の国スタジオ【第2期】2025年7月～9月度開催

新規受講者+
今期皆勤された方
※なくなり次第終了

スタジオ教室 ご案内

5月20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】

おたのしみ ノベルティ プレゼント!

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除く) 15名

月曜日	火・土曜日	水・木曜日	金曜日
受講費8回 8,000円	受講費10回 10,000円	受講費11回 11,000円	受講費12回 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!!

■7/14～9/29(8回)※7/21、8/11、9/1・15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。ダンスの基礎をい早く習得することが出来ます。

■7/1～9/30(10回)※7/8、8/12、9/2・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

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。

■7/2～9/24(11回)※8/13、9/3除く
■時間/15:45～16:30

木曜日 キアダンス

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!

■7/2～9/24(11回)※8/13、9/3除く
■時間/16:40～17:40

金曜日 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。

■7/2～9/24(11回)※8/13、9/3除く
■時間/17:50～18:50

土曜日 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!!

■7/3～9/25(11回)※8/14、9/4除く
■時間/【幼児】15:45～16:30
【低学年】16:40～17:40 【高学年】17:50～18:50

日曜日 キアダンス

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!

■7/4～9/26(12回)※8/15除く
■時間/【幼児】15:45～16:30
【低学年】16:40～17:40 【高学年】17:50～18:50

月曜日 英語親子リトミック

3～5歳 ■定員: 7組14名

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!

■7/12～9/27(10回)※7/26、8/16除く
■時間/10:00～11:00

火曜日 ダンスクラス

小学生基礎クラス 小学生ビギナーズクラス

基礎をしっかり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!

■7/12～9/27(10回)※7/26、8/16除く
■時間/【基礎クラス】11:15～12:15
【ビギナーズクラス】13:00～14:00

申込要項

①一次申込: 5月20日(火)～6月2日(日) / 窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選となります。

②二次申込: 6月9日(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け付けます。



〈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、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

※二次募集はホームページでは受付していません。

