

フロア教室のご案内

くりはま花の国スタジオ



【第3期】2026年10月～12月度開催
8月18日の申込スタート!

【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!

【火・木・金曜日のみ】ヨガ・ズンバ・バレトン・フラダンス ■1回:1,000円

各教室受講費

月曜日
受講費9回
9,000円

火曜日
受講費10回
10,000円

水・木・金曜日
受講費11回
11,000円



◀詳しい
スケジュールは
こちらを
ご確認ください

1回120円

※当日ご参加可能です。

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。

■10/5～12/21(9回)※10/12・19、11/23除く
■時間/9:15～10:15 ■定員:12名



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。

■10/5～12/21(9回)※10/12・19、11/23除く
■時間/10:30～11:30 ■定員:12名



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。

■10/6～12/22(10回)※10/20、11/3除く
■時間/10:45～11:45 ■定員:12名



大人のHIPHOP

「音楽に合わせて体を動かしたい」「かっこよく踊れるように
なりたい」そんな大人のためのクラスです。

■10/6～12/22(10回)※10/20、11/3除く
■時間/19:00～19:45 ■定員:15名



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。

■10/7～12/16(11回)
■時間/13:15～14:15 ■定員:12名



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。

■10/7～12/16(11回)
■時間/14:30～15:30 ■定員:15名



大人のK-POP②

K-POP音楽にあわせて行う、
ダンスクラスです。

■10/7～12/16(11回)
■時間/19:00～19:45 ■定員:15名



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。

■10/8～12/17(11回) ■時間/12:00～13:00 ■定員:15名



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。

■10/8～12/17(11回) ■時間/13:15～14:15 ■定員:12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。

■10/9～12/18(11回)
■時間/13:15～14:15 ■定員:12名



大人のK-POP①

K-POP音楽にあわせて行う、
ダンスクラスです。

■10/9～12/18(11回)
■時間/19:00～19:45 ■定員:15名



申込要項

①一次申込:8月18日(金)～8月31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:9月7日(金)～9月13日(金)/窓口のみ【現金・PayPay】

③追加申込:9月14日(土)～/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



フロア教室のご案内

くりはま花の国スタジオ



【第3期】2026年10月～12月度開催
8月18日の申込スタート!

【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

各教室受講費

月曜日	火・土曜日	水・木・金曜日
受講費9回 9,000円	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!!

■10/5～12/21(9回)※10/12・19、11/23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。

■10/6～12/22(10回)※10/20、11/3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。

■10/7～12/16(11回)
■時間/15:45～16:30

キッズダンス

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!

■10/7～12/16(11回)
■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。

■10/7～12/16(11回)
■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!!

■10/8～12/17(11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

キッズダンス

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!

■10/9～12/18(11回)
■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 ■10/10～12/12(10回)
■時間/9:30～10:30

ダンスクラス

小学生 【ビギナー】

小・中学生 【レギュラー・ガールズJ&K】

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!!

■10/10～12/12(各10回)
■時間/【ビギナー】10:45～11:45
【レギュラー】12:00～13:00
【ガールズJ&K】13:15～14:15

申込要項

- ①一次申込:8月18日(火)～8月31日(木)/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:9月7日(火)～9月13日(月)/窓口のみ【現金・PayPay】
③追加申込:9月14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

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。

