

フロア教室のご案内

くりはま花の国スタジオ

【第2期】2026年7月～9月度開催
5月19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! ■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を除く) 15名

月・火曜日	木曜日	水・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

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。

■7/6～9/28(9回)※7/13・20、8/10、9/21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。

■7/6～9/28(9回)※7/13・20、8/10、9/21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。

■7/7～9/29(9回)※7/14、8/11、9/1・22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。

■7/7～9/29(9回)※7/14、8/11、9/1・22除く
■時間/13:15～14:15



大人のHIPHOP

■7/7～9/29(9回)
※7/14、8/11、9/1・22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。

■7/1～9/30(11回)※8/12、9/2・23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。

■7/1～9/30(11回)※8/12、9/2・23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。

■7/1～9/30(11回)※8/12、9/2・23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。

■7/2～9/24(10回)※7/9、8/13、9/3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。

■7/2～9/24(10回)※7/9、8/13、9/3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。

■7/3～9/25(11回)※8/14、9/4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。

■7/3～9/25(11回)※8/14、9/4除く
■時間/19:00～19:45



申込要項

- ①一次申込: 5月19日(火)～6月1日(水) / 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: 6月15日(日)～6月21日(日) / 窓口のみ【現金・PayPay】
- ③追加申込: 6月22日(月)～ / 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/41台

施設HPはこちら

くりはま花の国プール

フロア教室のご案内

くりはま花の国スタジオ

【第2期】2026年7月～9月度開催
5月19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】



子ども
クラス



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・火曜日 受講費9回 9,000円	水・木・金曜日 受講費11回 11,000円	土曜日 受講費10回 10,000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!!

■7/6～9/28(9回)※7/13・20、8/10、9/21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。

■7/7～9/29(9回)※7/14、8/11、9/1・22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。

■7/1～9/30(11回)※8/12、9/2・23除く
■時間/15:45～16:30

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。

■7/1～9/30(11回)※8/12、9/2・23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!!

■7/2～9/24(11回)※8/13、9/3除く
■時間/【幼児】15:45～16:30
【低学年】16:40～17:40 【高学年】17:50～18:50

金曜日 **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!

■7/3～9/25(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

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 ■7/18～9/26(10回)※7/25除く
■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から楽しく身につけていくクラス! 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!

■7/18～9/26(各10回)※7/25除く
■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:5月19日🗓️～6月1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:6月15日🗓️～6月21日🗓️/窓口のみ【現金・PayPay】
- ③追加申込:6月22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
〒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、窓口へ申してください。

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。

