YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

フロア教室のご案内
くりはま花の国スタジオ



大人クラス

【第4期】2027年1月～3月度開催
11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】



映像レッスン実施中!

◀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。

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!
※体験は定員に満たない教室のみお受けできます。

●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・バレトン他 ■各1回：1,000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。
■1/25～3/29(9回)※3/22除く
■受講費／9,000円
■時　間／9:15～10:15　■定　員：12名

全身スッキリパワーヨガ

どなたでも出来るエネルギッシュで前向きなヨガです。
■1/25～3/29(9回)※3/22除く
■受講費／9,000円
■時　間／10:30～11:30　■定　員：12名

火曜日

リリーストレッチ
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。
■1/5～3/23(10回)※1/19、2/23除く
■受講費／10,000円
■時　間／10:45～11:45　■定　員：12名

フラダンス

初心者でもご参加できます。
ハワイの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
■1/5～3/23(10回)※1/19、2/23除く
■受講費／10,000円
■時　間／13:15～14:15　■定　員：15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。
■1/5～3/23(10回)※1/19、2/23除く
■受講費／10,000円
■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。
■1/6～3/17(11回)
■受講費／11,000円
■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。

■1/6～3/17(11回)
■受講費／11,000円
■時　間／14:30～15:30
■定　員：15名

大人のK-POP❷
K-POP音楽にあわせて行う、ダンスクラスです。

■1/6～3/17(11回)　■受講費／11,000円
■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。

■1/7～3/18(9回)※2/11、3/11除く　■受講費／9,000円
■時　間／12:00～13:00　■定　員：12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。

■1/7～3/18(9回)※2/11、3/11除く　■受講費／9,000円
■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。

■1/8～3/19(11回)　■受講費／11,000円
■時　間／13:15～14:15　■定　員：12名

大人のK-POP❶
K-POP音楽にあわせて行う、ダンスクラスです。

■1/8～3/19(10回)※2/5除く
■受講費／10,000円
■時　間／19:00～19:45　■定　員：15名

申込要項

❶一次申込：11月17日㈫～11月30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。
❷入金期間：12月7日㈪～12月13日㈰／窓口のみ【現金・PayPay】
❸追加申込：12月14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。※10:00～20:00

＊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



YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

フロア教室のご案内

くりはま花の国スタジオ



こどもクラス

【第4期】2027年1月～3月度開催
11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】



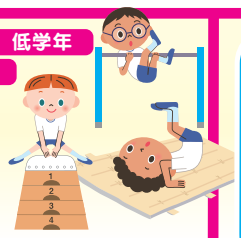
お子さまに合った教室で心身ともに健康増進を図りましょう!!

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。 **■体験料：1,500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!!

■1/25～3/29（9回）※3/22除く
■受講費／9,000円　■定員／各15名
■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

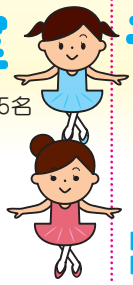
幼児 低学年 高学年



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。

■1/5～3/23（10回）※1/19、2/23除く
■受講費／10,000円　■定員／各15名
■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 ■定員／15名

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。

■1/6～3/17（11回）
■受講費／11,000円
■時　間／15:45～16:30

チアダンス



小学生 ■定員／15名

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!

■1/6～3/17（11回）　■受講費／11,000円
■時　間／16:40～17:40

ジュニアK-POP

小学生 ■定員／15名



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。

■1/6～3/17（11回）
■受講費／11,000円
■時　間／17:50～18:50

木曜日 体育スクール

幼児 低学年 高学年 ■定員／各15名



「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!!

■1/7～3/18（10回）※2/11除く　■受講費／10,000円
■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 ■定員／各15名



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!

■1/8～3/19（10回）※2/5除く　■受講費／10,000円
■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
■1/9～3/20（10回）※2/20除く
■受講費／10,000円　■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から楽しく身に着けていくクラス!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!

■1/9～3/20（10回）※2/20除く　■受講費／10,000円
■定員／各15名
■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

❶一次申込：11月17日㈫～11月30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。

❷入金期間：12月7日㈪～12月13日㈰／窓口のみ【現金・PayPay】

❸追加申込：12月14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。※10：00～20：00

＊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
※追加募集はホームページでは受付しておりません。