

くりはま花の国スタジオ【第1期】2025年4月～6月度開催



大人スタジオ教室

ご案内



2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!
【ステップ・エアロ・骨盤体操・ZUMBA等】 ■1回:1,000円

各教室定員(リリースストレッチを除く) 15名

月・火・日曜 受講費10回/10,000円

水曜～金曜 受講費11回/11,000円



<p>月曜日</p> <p>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。 ■4/7～6/23(10回) ※4/14, 5/5除く ■時間/9:30～10:30</p>	<p>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。 ■4/7～6/23(10回) ※4/14, 5/5除く ■時間/10:45～11:45</p>	<p>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! ■4/7～6/23(10回) ※4/14, 5/5除く ■時間/13:15～14:15</p>	<p>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。 ■4/7～6/23(10回) ※4/14, 5/5除く ■時間/14:30～15:30</p>
<p>火曜日</p> <p>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。 ■4/1～6/24(10回)※4/15, 29, 5/6除く ■時間/10:45～11:45 ■定員:12名</p>	<p>フラダンス 体を動かす趣味として楽しむ、オースメの教室です。 ■4/1～6/24(10回) ※4/15, 29, 5/6除く ■時間/13:15～14:15</p>	<p>大人のHIPHOP ■4/1～6/24(10回) ※4/15, 29, 5/6除く ■時間/19:00～19:45</p>	
<p>水曜日</p> <p>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! ■4/2～6/18(11回) ※4/30除く ■時間/9:30～10:30</p>	<p>はじめてヨガ はじめてヨガを行うスタートクラスです。 ■4/9～6/25(11回)※4/30除く ■時間/13:15～14:15</p>	<p>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。 ■4/9～6/25(11回)※4/30除く ■時間/14:30～15:30</p>	<p>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。 ■4/2～6/18(11回) ※4/30除く ■時間/19:00～19:45</p>
<p>木曜日</p> <p>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。 ■4/3～6/19(11回)※5/1除く ■時間/9:30～10:30</p>	<p>健康体操 NEW! 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。 ■4/3～6/19(11回)※5/1除く ■時間/11:00～12:00</p>	<p>骨盤体操 NEW! 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。 ■4/3～6/19(11回)※5/1除く ■時間/13:15～14:15</p>	
<p>金曜日</p> <p>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。 ■4/4～6/20(11回)※5/2除く ■時間/13:15～14:15</p>	<p>大人のK-POP K-pop音楽にあわせて行う、ダンスクラスです。 ■4/4～6/20(11回) ※5/2除く ■時間/19:00～19:45</p>	<p>日曜日</p> <p>K-POP NEW! 中学生～大人 K-pop音楽にあわせて行う、ダンスクラスです。 ■4/6～6/22(10回) ※4/27, 5/4除く ■時間/12:30～13:15</p>	

申込要項
①一次申込:2月18日(火)～3月3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:3月10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

くりはま花の国プール

くりはま花の国スタジオ【第1期】2025年4月～6月度開催



新規受講者+ご紹介の方に!
※なくなり次第終了



スタジオ教室

ご案内

2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・火・日曜 受講費10回/10,000円

水曜～土曜 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!!

■4/7～6/23(10回)※4/14、5/5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。

■4/1～6/24(10回)※4/15・29・5/6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。

■4/2～6/18(11回)※4/30除く
■時間/15:45～16:30

NEW! **チアダンス** 小2～6年生

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!

■4/2～6/18(11回)※4/30除く
■時間/16:40～17:40

ジュニアK-POP 小2～6年生

振り付けを踊るだけでなく、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。

■4/2～6/18(11回)※4/30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!!

■4/3～6/19(11回)※5/1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 **チアダンス** 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!

■4/4～6/20(11回)※5/2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 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!

■4/5～6/21(11回)※5/3除く ■時間/10:00～11:00

ダンスクラス 小学生基礎クラス 小学生ビギナークラス

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!

■4/5～6/21(11回)※5/3除く
■時間/【基礎クラス】11:15～12:15 【ビギナークラス】13:00～14:00

NEW! **チアダンス** 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!

■4/6～6/22(10回)※4/27・5/4除く
■時間/【低学年】9:50～10:50
【高学年】11:00～12:00

申込要項 ①一次申込:2月18日(火)～3月3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:3月10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、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
〒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。