

くりはま花の国スタジオ【第1期】2024年4月～6月度開催

# 大人スタジオ教室ご案内

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

全教室

受講費  
10,000円

(月・土曜日クラスを除く)

定員15名

あなたに合った運動教室で、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! ■体験料:1,500円

●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。

※体験は定員に満たない教室のみお受けできます。

他に都度払い教室【グループフィット・骨盤体操・ZUMBA等】も開催しています! ■1回:1,000円

月曜日

## 癒しの チェアヨガ



■4/8～6/24(9回)  
※4/15・29、5/6除く  
■受講費:9,000円  
■時間/9:30～10:30

## 全身スッキリ パワーヨガ



■4/8～6/24(9回)  
※4/15・29、5/6除く  
■受講費:9,000円  
■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!



■4/8～6/24(9回)  
※4/15・29、5/6除く  
■受講費:9,000円  
■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。



■4/8～6/24(9回)  
※4/15・29、5/6除く  
■受講費:9,000円  
■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為に、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。

■4/9～6/25(10回)※4/16・30除く  
■時間/10:45～11:45

## 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。

■4/9～6/25(10回)※4/16・30除く  
■時間/13:15～14:15



## 大人の HIPHOP

■4/9～6/25(10回)  
※4/16・30除く  
■時間/19:00～19:45



水曜日

## モーニング エアロ

■4/10～6/19(10回)  
※5/1除く  
■時間/9:30～10:30



## はじめて ヨガ

■4/10～6/19(10回)※5/1除く  
■時間/13:15～14:15



## はじめて エアロビクス

■4/10～6/19(10回)  
※5/1除く  
■時間/14:30～15:30



木曜日

## からだメンテナンス

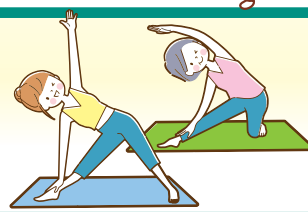
自分のからだを調整し、健康なからだに  
しましょう。

■4/11～6/20(10回)※5/2除く  
■時間/9:30～10:30



## ゆったりヨガ

■4/11～6/20(10回)※5/2除く  
■時間/13:15～14:15



金曜日

## ピラティス

■4/12～6/21(10回)  
※5/3除く  
■時間/13:15～14:15



## 大人の K-POP

■4/12～6/21(10回)  
※5/3除く  
■時間/19:00～19:45



土曜日

## 姿勢改善ヨガ

■4/13～6/8(5回)  
※4/20、5/4・18、6/1除く  
■受講費:5,000円  
■時間/16:15～17:15



## 申込期間

①一次申込:2月2日(金)～2月15日(木)

※定員を超えた場合は抽選を行った上で、落選者にご連絡致します。

②二次申込:3月11日(月)～

※一次申込で空きのある教室のみ ※同時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  
〒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】2024年4月～6月度開催

# こどもスタジオ教室ご案内

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

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! ■体験料:1,500円

●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。



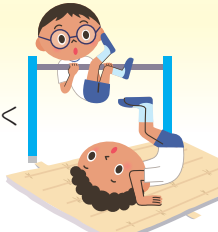
月曜日

## 体育スクール

3～6歳 ■定員:各15名  
小学生① 小学生②

「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!!

- 4/8～6/24(9回)※4/15・29、5/6除く
- 受講費:各9,000円
- 時間/【3～6歳】15:45～16:30  
【小学生①】16:40～17:40  
【小学生②】17:50～18:50



火曜日

## HIPHOP

3～6歳 ■定員:各15名  
小1～3年生 小4～6年生

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。

- 4/9～6/25(10回)※4/16・30除く
- 受講費:各10,000円
- 時間/【3～6歳】15:45～16:30  
【小1～3年生】16:40～17:40  
【小4～6年生】17:50～18:50



水曜日

## バレエ教室

3～6歳 小1～3年

■定員:各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。

- 4/10～6/19(10回)※5/1除く
- 受講費:各10,000円
- 時間/【3～6歳】15:45～16:30  
【小1～3年生】16:40～17:40



木曜日

## 親子体操

2～3歳

■定員:7組14名

色々な動きを通して親子でスキンシップをとりながら、楽しく体を動かします。

- 4/11～6/6(5回)※4/18、5/2・16・30除く
- 受講費:5,000円
- 時間/11:00～12:00



## 体育スクール

3～6歳 小学生① 小学生②

■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!!

- 4/11～6/20(10回)※5/2除く
- 受講費:各10,000円
- 時間/【3～6歳】15:45～16:30  
【小学生①】16:40～17:40 【小学生②】17:50～18:50



金曜日

## チアダンス

3～6歳 小1～3年生 小4～6年生 ■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!

- 4/12～6/21(10回)※5/3除く ■受講費:各10,000円
- 時間/【3～6歳】15:45～16:30 【小1～3年生】16:40～17:40 【小4～6年生】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!

- 4/13～6/22(10回)※5/4除く ■受講費:10,000円
- 時間/10:00～11:00



## ダンス基礎クラス

小学生 ■定員:各15名

基礎をしっかり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!

- 4/13～6/22(10回)※5/4除く
- 受講費:10,000円 ■時間/11:15～12:15



### 申込期間

①一次申込:2月2日(金)～2月15日(木)

※定員を超えた場合は抽選を行った上で、落選者にご連絡致します。

②二次申込:3月11日(日)～

※一次申込で空きのある教室のみ ※同時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

### 【申込み方法】

①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。

②HPより申込  
スポーツコミュニティよこすか教室紹介  
https://lp.yokosuka-arena.jp

※上記記載のQRコードから、教室申込ページには飛べません。

