

くりはま花の国スタジオ【第3期】2024年10月～12月度開催



# スタジオ教室ご案内

8月21日(水)申込スタート!【申込要項については下記をご覧ください】

YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

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。

各教室定員15名  
(リリースストレッチを除く)

受講費  
10,000円  
(月曜日クラスを除く)

他に都度払い教室【ステップ・エアロ・骨盤体操・ZUMBA等】も開催しています! ■1回:1,000円

<p><b>月曜日</b></p> <p><b>癒しのチェアヨガ</b></p> <p>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。</p> <p>■10/7～12/23(9回) ※10/14・21・11/4除く ■受講費:9,000円 ■時間/9:30～10:30</p> 	<p><b>全身スッキリパワーヨガ</b></p> <p>誰も置いていかないエネルギーな前向きなヨガです。</p> <p>■10/7～12/23(9回) ※10/14・21・11/4除く ■受講費:9,000円 ■時間/10:45～11:45</p> 	<p><b>エアロビクス</b></p> <p>爽快な有酸素運動でカラダも気分もリフレッシュ!</p> <p>■10/7～12/23(9回) ※10/14・21・11/4除く ■受講費:9,000円 ■時間/13:15～14:15</p> 	<p><b>ピラティス</b></p> <p>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。</p> <p>■10/7～12/23(9回) ※10/14・21・11/4除く ■受講費:9,000円 ■時間/14:30～15:30</p> 
---	---	---	---

<p><b>火曜日</b></p> <p><b>リリースストレッチ</b></p> <p>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。</p> <p>■10/1～12/10(10回)※10/22除く ■時間/10:45～11:45 ■定員:12名</p>	<p><b>フラダンス</b></p> <p>体を動かす趣味として激しすぎず、オススメの教室です。</p> <p>■10/1～12/10(10回) ※10/22除く ■時間/13:15～14:15</p> 	<p><b>大人のHIPHOP</b></p> <p>■10/1～12/10(10回) ※10/22除く ■時間/19:00～19:45</p> 
--	---	---

<p><b>水曜日</b></p> <p><b>モーニングエアロ</b></p> <p>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!</p> <p>■10/2～12/4(10回) ■時間/9:30～10:30</p> 	<p><b>はじめてヨガ</b></p> <p>はじめてヨガを行うスタートクラスです。</p> <p>■10/2～12/4(10回) ■時間/13:15～14:15</p> 	<p><b>はじめてエアロビクス</b></p> <p>はじめてエアロビクスを行うスタートクラスです。</p> <p>■10/2～12/4(10回) ■時間/14:30～15:30</p> 
---	--	--

<p><b>木曜日</b></p> <p><b>からだメンテナンス</b></p> <p>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。</p> <p>■10/3～12/12(10回)※10/10除く ■時間/9:30～10:30</p> 	<p><b>ゆったりヨガ</b></p> <p>1つ1つのポーズを時間かけて行い、体の中まで浸透させます。</p> <p>■10/3～12/5(10回) ■時間/13:15～14:15</p> 
---	--

<p><b>金曜日</b></p> <p><b>ピラティス</b></p> <p>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。</p> <p>■10/4～12/6(10回) ■時間/13:15～14:15</p> 	<p><b>大人のK-POP</b></p> <p>K-pop音楽にあわせて行う、ダンスクラスです。</p> <p>■10/4～12/6(10回) ■時間/19:00～19:45</p> 
--	---

**申込期間**

①一次申込:8月21日(水)～9月3日(水)/窓口・WEB ※定員を超えた場合は抽選を行った上で、落選者にご連絡致します。

②二次申込:9月6日(金)～/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。  
※9月2日(日)～9月5日(水)は臨時休業のため、窓口受付はできません。



〈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/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3期】2024年10月~12月度開催

# スタジオ教室ご案内

8月21日(水)申込スタート!【申込要項については下記をご覧ください】

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受付させていただきます。



月曜日

## 体育スクール

幼児 ■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!!

- 10/7~12/23(9回)  
※10/14・21、11/4除く
- 受講費:各9,000円
- 時間/【幼児】15:45~16:30  
【小学生①】16:40~17:40  
【小学生②】17:50~18:50



火曜日

## HIPHOP

幼児 ■定員:各15名

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。

- 10/1~12/10(10回)※10/22除く
- 受講費:各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



水曜日

## バレエ教室

幼児

■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。

- 10/2~12/4(10回)
- 受講費:10,000円
- 時間/15:45~16:30



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。

- 10/3~11/21(5回)  
※10/10・24、11/14除く
- 受講費:5,000円
- 時間/11:00~12:00



## 体育スクール

幼児 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!!

- 10/3~12/5(10回)
- 受講費:各10,000円
- 時間/【幼児】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

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!

- 10/4~12/6(10回) ■受講費:各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

■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!

- 10/5~12/7(10回)
- 受講費:10,000円 ■時間/10:00~11:00



## ダンスクラス

■定員:各15名

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!

- 10/5~12/7(10回) ■受講費:各10,000円
- 時間/【基礎クラス】11:15~12:15  
【ビギナークラス】13:00~14:00



## 申込期間

①一次申込:8月21日(水)~9月3日(金)/窓口・WEB ※定員を超えた場合は抽選を行った上で、落選者にご連絡致します。

②二次申込:9月6日(金)~/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。

※9月2日(日)~9月5日(水)は臨時休業のため、窓口受付はできません。



(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、事務室受付に申してください。

HPより申込

『横須賀アリーナ』で検索

<https://yokosuka-arena.jp>

スポーツコミュニティよこすか教室紹介

※二次募集はホームページでは受付していません。