

くりはま花の国プール 1~3月開催

水泳教室申込受付中!

大人
教室

【教室募集締切: 2017年11月26日⑩まで】

YOKOSUKA CITY POOL

大人の水泳教室プログラム

水泳未経験という方から、今よりもさらに泳力UPをしたい方まで。

泳力の
目安

- ★★★★ 初級クラス.....クロール・背泳ぎの基本動作を練習し、楽な泳ぎで25m完泳を目指します
- ★★★★ 中級クラス.....平泳ぎ・バタフライの基本動作を練習し、4泳法全て楽な泳ぎで25m完泳を目指します

水泳初級・中級

★★★★★★★★

月曜

- 11:30~12:30
- 1/22~3/26 (9回) (2/12除く)
- 受講費: 8,000円
- 定員: 20名

木曜

- 12:00~13:00
- 1/11~3/22 (11回)
- 受講費: 9,500円
- 定員: 20名

水泳中級

★★★★

火曜

- 19:00~20:00
- 1/9~3/27 (11回) (1/16除く)
- 受講費: 9,500円
- 定員: 10名



水泳初級

★★★★

木曜

- 19:00~20:00
- 1/11~3/22 (11回)
- 受講費: 9,500円
- 定員: 10名



自分のレベルに合ったクラスで健康増進も図れます!



大人のアクアプログラム

健康の為に身体を動かしたい方に参加しやすいプログラムをご用意しました。



クラスの
目安

- ★★★★ ハイドロアクア30 専用の装着具を使用し、音楽に合わせて楽しく代謝を上げていきます。浮力と抵抗を利用した究極の水中運動で、2大シンдрーム《メタボリック、ロコモティブ》をやっつけましょう!
- ★★★★ ハイドロアクア60 専用の装着具を使用し、音楽に合わせて楽しく代謝を上げていきます。30分のクラスより強度を上げ、より効率的なシェイプアップを目指していきます。
- ★★★★ アクア60.....ジャンプ・ウォーキング・腕の開閉など音楽に合わせて行います

ハイドロアクア30

★★★★

月曜

- 12:30~13:00
- 1/22~3/26 (9回, 2/12除く)
- 受講費: 4,000円
- 定員: 15名

火曜

- 15:00~15:30
- 1/9~3/27 (11回) (1/16除く)
- 受講費: 4,750円
- 定員: 15名

金曜

- 20:00~20:30
- 1/12~3/23 (11回)
- 受講費: 4,750円
- 定員: 15名



アクア60

★★★★

月曜

- 9:35~10:35
- 1/22~3/26 (9回) (2/12除く)
- 受講費: 8,000円
- 定員: 20名

金曜

- 11:30~12:30
- 1/12~3/23 (11回)
- 受講費: 9,500円
- 定員: 20名

ハイドロアクア60

★★★★

水曜

- 19:00~20:00
- 1/10~3/28 (11回) (3/21除く)
- 受講費: 9,500円
- 定員: 15名



水泳の事なら気軽に何でもお聞き下さい!

当日無料
先着順

コンポイントアドバンス 20分
開催日時 火・木曜日11:30~11:50 / 水・金曜日15:00~15:20

*各教室の詳細については当館まで直接お問い合わせください。*受講費の中にはプール利用料金が含まれております。*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。
*定員を超えた場合は抽選となります。結果は当選者のみにおハガキにてご連絡いたします。*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みを受付けます。



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
http://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

【申込方法】教室のお申込は、下記の方法がご利用いただけます

①直接申込 (受付に設置してある『参加申込書』にご記入の上、事務室受付にお申込ください。)

②HPよりお申込
横須賀アリーナホームページ

http://yokosuka-arena.jp/



※上記記載のQRコードから教室お申込ページには飛べません。

くりはま花の国プール 1~3月開催

水泳教室申込受付中!

【教室募集締切: 2017年11月26日(日)まで】

YOKOSUKA CITY POOL

こども
教室



快適温水プールで水泳上達のチャンス!

こどもの水泳教室プログラム

お子様のレベルに合わせた小学生までの『毎週月~金曜日こども水泳教室』開催中!

月曜日 1/22~3/26 (2/12除く)

火曜日 1/9~3/27 (1/16除く)

水曜日 1/10~3/28 (3/21除く)

木曜日 1/11~3/22

金曜日 1/12~3/23

こども水泳教室①

3歳~未就学児コース
【16:00~17:00】

各教室
定員
30名

受講費 月曜日教室: 8,000円 (全9回)
火~金曜日教室: 9,500円 (全11回)

遊びながら楽しく、水中での基本動作を身につけます。お友達と仲良くすること、元氣よくあいさつすること、使ったものは自分で片付けるなどコミュニケーション能力やルール、マナーを養います。

こども水泳教室②

小学生コース
【17:00~18:00】

各教室
定員
50名

受講費 月曜日教室: 8,000円 (全9回)
火~金曜日教室: 9,500円 (全11回)

4泳法を習得しながら、健康・体力作りをします。子どものやる気を引き出しながら、協調性・積極性・自主性など心身の健全な育成を目指します。

じゃぶじゃぶスイミング

3歳~4歳コース
【15:15~16:00】

各教室
定員
20名

受講費 月曜日教室: 8,000円 (全9回)
木曜日教室: 9,500円 (全11回)

月曜日 1/22~3/26 (2/12除く)
木曜日 1/11~3/22
保護者から離れ、お友達やコーチと一緒に楽しみながら水慣れをするコースです。

進級制度で楽しく上達!

目標をもって、ひとつひとつクリアしよう!

カニ	水に対する恐怖心を取り除き、プールの楽しさを習得
カメ	目を開けて潜る。浮き具を使い浮くことの習得
ラッコ	浮き具を使い、一人で壁を蹴り水面を進む。ラッコ浮きから一人で立つことを習得

14級	移動しながらの呼吸法。浮き具を使わないで、けのび、背浮きの習得	13級	バタ足と浮き具を使った、背面けのびの習得
12級	呼吸無しクロール。浮き具を使った背面キックの習得	11級	浮き具を使い両手クロール12.5m、背泳ぎキックの習得
10級	クロール25m。背泳ぎ10mの習得	9級	背泳ぎ25m。浮き具を使い、平泳ぎキック25m
8級	浮き具を使わないで平泳ぎキック25m。のびのある平泳ぎ25m習得	7級	バタフライキックの習得
6級	バタフライ25m習得	5級	各泳法スタート・ターン。50m完泳
4級	各泳法の25mタイム測定。100m個人メドレーターンの習得	3級	各泳法の50mタイム測定。200m個人メドレーターンの習得
2級	100m個人メドレーのタイム測定。200m個人メドレーの完泳	1級	200m個人メドレーのタイム測定

親子水泳

定員 10組
対象: 2歳~4歳 12:00~13:00
1/9~3/27 (11回、1/16除く)
受講費: 9,500円

ベビースイミング

定員 20組
対象: 6ヶ月~3歳 11:30~12:30
1/10~3/28 (11回、3/21除く)
受講費: 9,500円

水の中でお子様とスキンシップをはかりませんか? 同じ年代のお子様をおもちのお母様とのコミュニケーションに最適です。お母様がお休みの場合には、おじい様・おばあ様・お父様も入れます。家族みんなで楽しく育児をしましょう!



*各教室の詳細については当館まで直接お問い合わせください。*受講費の中にはプール利用料が含まれております。*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。
*定員を超えた場合は抽選となります。結果は当選者のおハガキにてご連絡いたします。*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みを受付けます。



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
http://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

【申込方法】教室のお申込は、下記の方法がご利用いただけます

①直接申込 (受付に設置してある『参加申込書』にご記入の上、事務室受付にお申込ください。)

②HPよりお申込
横須賀アリーナホームページ

http://yokosuka-arena.jp/



※上記記載のQRコードから教室お申込ページには飛べません。