

新規受講者+ご紹介の方  
さらに今期皆動された方  
※なくなり次第終了

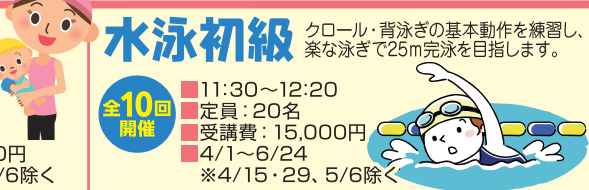
ベルティ  
プレゼント!

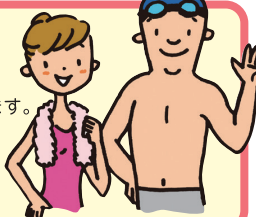
大人

# プール教室申込ご案内

2月18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】

月曜日	<b>泳ごう25M</b> 水慣れ～泳ぎの基本に慣れていきます。クロールでの25Mを目指しましょう! <b>全10回開催</b> ■11:30～12:20 ■定員:15名 ■受講費:15,000円 ■4/7～6/23 ※4/14、5/5除く	<b>体幹ウォーキング&amp;ヘルシー股関節</b> <b>無料</b> 受講時間/20分 ■12:20～12:40 ■定員:15名 ■4/7～6/23 ※4/14、5/5除く	<b>エンジョイアクア</b> <b>無料</b> 受講時間/20分 どなたでも参加できます!音楽と有酸素運動で楽しく身体を動かしましょう!! ■12:40～13:00 ■定員:15名 ■4/7～6/23 ※4/14・5/5除く
			

火曜日	<b>ベビースイミング</b> 親子で楽しくスキンシップ!お子さまの発育やさまざまな能力向上が期待できます。 <b>全10回開催</b> ■10:30～11:20 ■定員:15組 ■受講費:15,000円 ■4/1～6/24 ※4/15・29、5/6除く	<b>水泳初級</b> 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。 <b>全10回開催</b> ■11:30～12:20 ■定員:20名 ■受講費:15,000円 ■4/1～6/24 ※4/15・29、5/6除く	<b>ヌードルアクア</b> <b>無料</b> 受講時間/20分 アクアヌードルを使用し、身体の機能改善やリラクゼーションなどを行います。 ■12:30～12:50 ■定員:15名 ■4/1～6/24 ※4/15・29、5/6除く
			

水曜日	<b>アクアdeメンテ</b> 体幹を使えると、肩も膝も腰も楽になる!楽しく動いて健康な毎日に繋がしましょう! <b>無料</b> 受講時間/20分 ■11:30～11:50 ■定員:15名 ■4/2～6/25 ※4/30除く	<b>体幹ウォーキング&amp;ヘルシー股関節</b> <b>無料</b> 受講時間/20分 ■11:50～12:10 ■定員:15名 ■4/2～6/25 ※4/30除く	<b>水泳中級</b> 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。 <b>全12回開催</b> ■12:10～13:00 ■定員:15名 ■受講費:18,000円 ■4/2～6/25 ※4/30除く
			

木曜日	<b>アクアエクササイズ</b> 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!運動不足の解消・シェイプアップに効果的! <b>全12回開催</b> ■11:30～12:15 ■定員:15名 ■受講費:18,000円 ■4/3～6/26 ※5/1除く	<b>BODY TONING</b> 100歳まで歩けるカラダ作り 節々の違和感や基礎体力にお悩みの方は是非!継続しやすい丁寧な運動でカラダの改善が期待できます。 <b>全12回開催</b> ■12:15～13:00 ■定員:15名 ■受講費:18,000円 ■4/3～6/26※5/1除く	<b>カラダスツクリ 水中歩行</b> <b>無料</b> 受講時間/20分 水の特性を利用し、より健康になる為に様々な歩き方で運動を行います。 ■15:00～15:20 ■定員:15名 ■4/3～6/26 ※5/1除く	<b>ハイドロ&amp;ロジック</b> 専用ギア装着で音楽に合わせたトレーニングです。楽しくシェイプアップしましょう! <b>全12回開催</b> ■20:00～20:45 ■定員:15名 ■受講費:18,000円 ■4/3～6/26 ※5/1除く
				

金曜日	<b>ワンポイント水泳</b> 毎回違ったテーマでレッスンします。ヒントがあるかもしれません!! <b>無料</b> 受講時間/20分 ■11:30～11:50 ■定員:15名 ■4/4～6/27 ※5/2除く	<b>カラダスツクリ 水中歩行</b> 水の特性を利用し、より健康になる為に様々な歩き方で運動を行います。 <b>無料</b> 受講時間/20分 ■11:50～12:10 ■定員:15名 ■4/4～6/27 ※5/2除く	<b>ハイドロ&amp;ロジック</b> 専用ギア装着で音楽に合わせたトレーニングです。楽しくシェイプアップしましょう! <b>全12回開催</b> ■12:15～13:00 ■定員:15名 ■受講費:18,000円 ■4/4～6/27 ※5/2除く	<b>水泳初級</b> 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。 <b>全12回開催</b> ■19:30～20:20 ■定員:15名 ■受講費:18,000円 ■4/4～6/27 ※5/2除く
				

**申込要項**

- ①一次申込:2月18日(水)～3月3日(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。
- ②二次申込:3月4日(月)～/窓口のみで随時受付 ※欠員のあるクラスに先着順でご案内いたします。入金シートをお渡しします。
- ③入金期間:3月17日(日)～事務所受付【現金・PayPay】 ※おハガキ・入金シートに記載されています。3月17日(日)を越えて参加申込される方は、同時入金をお願いします。
- ④教室がスタートしてからでも欠員クラスなら参加できます!お問合せをお待ちしております!!

\*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。\*定期教室料金にはプール利用料金が含まれております。\*無料教室受講には別途プール利用料金が必要です。\*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/>  
 〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2  
 【利用時間/9:00～21:00、温水プール/9:30～21:00】  
**サブアリーナ ☎046-828-5840**

**サブアリーナ 案内図**

不入斗公園駐車場(有料)  
 ■駐車台数315台分

施設HPはこちらから

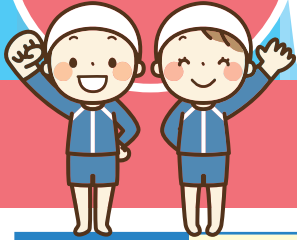
サブアリーナプール 2025年4月～6月度開催

こども

# 水泳教室 申込ご案内

2月18日の申込スタート!

【申込要項については表面をご覧ください】



こども教室+  
ベビースイミング対象  
**フォト**  
撮影会開催!!  
期間: 4月1日～4月7日

開催時間  
60分間

対象者 ①未経験未就学児(未通園児) ②経験未就学児 ③経験未就学児(通園児)  
④小学生/無級～ラッコ ⑤小学生/14級～11級 ⑥小学生/10級以上(中学生含む)

<b>月曜日</b> 4/7～6/23 (10回) ※4/14、5/5除く 受講費: 15,000円	<b>火曜日</b> 4/1～6/24 (10回) ※4/15、29、5/6除く 受講費: 15,000円	<b>水曜日</b> 4/2～6/25 (12回) ※4/30除く 受講費: 18,000円	<b>木曜日</b> 4/3～6/26 (12回) ※5/1除く 受講費: 18,000円
<b>金曜日</b> 4/4～6/27 (12回) ※5/2除く 受講費: 18,000円	<b>土曜日</b> 4/5～6/28 (12回) ※5/3除く 受講費: 18,000円	<b>日曜日</b> 4/6～6/29 (12回) ※5/4除く 受講費: 18,000円	



快適温水プールで  
水泳上達のチャンス!

**こども水泳教室①②③**  
3歳以上の未就学児/無級～  
【16:00～17:00】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
定員各30名						定員20名

**こども水泳教室④⑤⑥**  
小学生/無級～1級  
【17:00～18:00】

火曜日	金曜日	土曜日	日曜日
定員各40名			定員25名

**こども水泳教室④⑤**  
小学生/無級～11級  
【17:00～18:00】

月曜日	水曜日	木曜日	定員各40名
-----	-----	-----	--------

**こども水泳教室⑤⑥**  
小学生/14級～1級(中学生含む)  
【18:00～19:00】 【19:00～20:00】

月曜日	水曜日	木曜日	定員各20名	火曜日	金曜日	定員各20名
-----	-----	-----	--------	-----	-----	--------

**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

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

\*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。\*定期教室料金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。

募集期間など詳細は表面をご確認ください



〈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  
〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2  
【利用時間/9:00～21:00、温水プール/9:30～21:00】  
**サブアリーナ ☎046-828-5840**

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。