

北体育会館 2025年4月～6月度開催

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

レベルアップ
プレゼント!

大人 プール教室申込ご案内



2月18日の申込スタート! 【申込要項については下記をご覧ください】
*定員を超えた場合は抽選となります。今期より、おハガキでのお知らせは落選者にお送りいたします。

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。



教室 内容	● 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。	開催時間 50分間
	● 中級クラス 平泳ぎ・バタフライの基本動作を練習し、4泳法全てで楽な泳ぎで25m完泳を目指します。	

初級と中級クラスを
ご用意しました!
レベルに合った水泳クラスで
健康増進を図りつつ
泳力アップを目指しましょう!



月曜日	水泳中級	■ 10:00 ~ 10:50 ■ 4/7~6/30(11回)※4/14、5/5除く ■ 受講費: 16,500円 ■ 定員: 20名	水泳初級 ■ 13:00 ~ 13:50 ■ 4/7~6/30(11回)※4/14、5/5除く ■ 受講費: 16,500円 ■ 定員: 20名

水曜日	水泳中級	■ 13:00 ~ 13:50 ■ 4/2~6/25(12回)※4/30除く ■ 受講費: 18,000円 ■ 定員: 20名

金曜日	ワンポイントアドバイス初級・中級	水泳未経験の方や泳ぎの基本動作の練習などレベルアップ用クラスです。 参加者に合わせた指導を行いますので、お気軽にご参加ください。 ■ 11:30 ~ 12:00 ■ 4/4~6/27(12回)※5/2除く ■ 定員: 20名	水泳中級 ■ 13:00 ~ 13:50 ■ 4/4~6/27(12回)※5/2除く ■ 受講費: 18,000円 ■ 定員: 20名

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です。

水曜日	アクアピクス	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! 初めの方からご参加いただけます! ■ 10:00 ~ 10:45 ■ 4/2 ~ 6/25(12回)※4/30除く ■ 受講費: 18,000円 ■ 定員: 15名	開催時間 / 45分間

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、おハガキでの落選通知となります。
	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】	※予め入金シートをお渡しします。必要事項をご記入のうえ窓口までお越しください。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! お問い合わ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。*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。
*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。



〈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/>
 〒237-0061 横須賀市夏島町2
 【利用時間: 9:00~21:00 / 温水プール: 9:30~21:00】
北体育会館 ☎046-865-9333

北体育会館 案内図

追浜公園駐車場(有料) 横須南共済病院
 ■ 駐車台数128台

追浜駅 追浜高校 追浜中学校 横須賀スタジアム

施設HPはこちら

北体育会館 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】

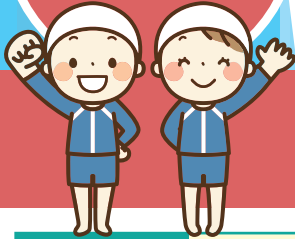
新規受講者+ご紹介の方
さらに今期皆動された方
※なくなり次第終了

プレゼント!



こども教室+
ベビースイミング対象

フォト
発表会開催!!
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)

月曜日 4/7～6/23(10回)
※4/14、5/5除く
受講費:15,000円

火曜日 4/1～6/24(10回)
※4/15・29、5/6除く
受講費:15,000円

水曜日 4/2～6/25(12回)
※4/30除く
受講費:18,000円

木曜日 4/3～6/26(12回)
※5/1除く
受講費:18,000円

金曜日 4/4～6/27(12回)
※5/2除く
受講費:18,000円



こども水泳教室①②③④

3歳以上の未就学児/無級～
小学生～ラッコ

定員各20名 【16:00～17:00】

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

こども水泳教室④⑤⑥

小学生

定員各45名 【17:00～18:00】

月曜日 火曜日 水曜日
木曜日 金曜日

こども水泳教室⑤⑥

小学生～中学生

定員各20名 【18:15～19:15】

月曜日 火曜日 水曜日
木曜日 金曜日

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、背泳ぎの習得	13級	バタ足と浮き具を使った、背面けのびの習得
12級	呼吸無しのクロール。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12.5m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

*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
〒237-0061 横須賀市夏島町2
【利用時間:9:00～21:00/温水プール:9:30～21:00】
北体育会館 ☎046-865-9333

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。

