

佐島の丘温水プール 2025年1月~3月度開催

大人 プール教室申込ご案内

【一次申込：2024年11月13日(水)申込スタート! 申込要項については裏面をご覧ください】

*定員を超えた場合は抽選となります。一次申込のみ当選者におハガキにてご連絡いたします。

どのプログラムにも
参加できます!

各教室の当日参加を受付けます!

*無料教室を除きます



大人の水泳教室プログラム

開催時間
50分間

レッツトライスイミング

水泳の基礎から行い
25Mにトライ!



月曜日

- 11:30 ~ 12:20
- 1/6 ~ 3/31(10回)
※1/13・20、2/24除く
- 受講費：12,500円
- 定員：15名

エンジョイスイミング

仲間と一緒に
楽しく4泳法



火曜日

- 10:00 ~ 10:50
- 1/7 ~ 3/25(10回)
※1/21、2/11除く
- 受講費：12,500円
- 定員：15名

水泳初級

無料

開催時間30分間

クロール・背泳ぎの初歩から

火曜日

- 19:30 ~ 20:00
- 1/7 ~ 3/25(10回)※1/21、2/11除く
- 要予約/施設利用料で参加できます。
- 定員：15名

金曜日

- 10:30 ~ 10:50
- 1/10 ~ 3/28(12回)
- 要予約/施設利用料で参加できます。
- 定員：10名

開催時間20分間

ワンポイントレッスン

お一人お一人のステップアップを目指します

水曜日

- 13:30 ~ 14:20
- 1/8 ~ 3/26(12回)
- 定員：10名

参加費/都度1,000円
※施設利用料金別



大人スイミング

個人メドレーに挑戦!

木曜日

- 19:30 ~ 20:20
- 1/9 ~ 3/27(11回)※3/20除く
- 受講費：13,750円
- 定員：15名

水泳中級

4泳法全てで25M完泳をめざそう!

金曜日

- 19:30 ~ 20:20
- 1/10 ~ 3/28(12回)
- 受講費：15,000円
- 定員：15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。

開催時間
45分間

はじめアクアピクス

月曜日

音楽に合わせて楽しく体を動かします。
初めての方でも大歓迎!!

- 10:30 ~ 11:15
- 1/6 ~ 3/31(10回)※1/13・20、2/24除く
- 受講費：12,500円
- 定員：15名



ウォーキング&ミットシェイプ

月曜日

ミットを使用した様々な水中歩行を行います

- 19:30 ~ 20:15
- 1/6 ~ 3/31(10回)※1/13・20、2/24除く
- 受講費：12,500円
- 定員：20名



水曜日

ひきしめアクア

軽い筋トレと音楽でスッキリボディ!

- 12:30 ~ 13:15
- 1/8 ~ 3/26(12回)
- 受講費：15,000円
- 定員：15名

木曜日

ウォーキング&アクア

音楽のリズムに合わせて、身も心もリフレッシュしませんか?

- 10:30 ~ 11:15
- 1/9 ~ 3/27(11回)※3/20除く
- 受講費：13,750円
- 定員：15名

*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。*受講費の中には定期教室に限り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。*一次申込期間終了後も、欠員状況により二次申込を受付けます。先着順ですので、お問い合わせください。



〈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/

〒240-0108 横須賀市佐島の丘1-1-1
【利用時間：温水プール：9:30~21:00】

佐島の丘温水プール ☎046-855-0911

佐島の丘温水プール 案内図

佐島の丘第4公園駐車場(有料)

■ 駐車台数39台分



施設HPは
こちらから



佐島の丘温水プール 2025年1月～3月度開催

こども水泳教室申込ご案内

【一次申込：2024年11月13日☎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。一次申込のみ当選者におハガキにてご連絡いたします。

振替制度
あります



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～13級 ⑤小学生/12級～11級 ⑥小学生/10級以上(中学生含む)

月曜日 1/6～3/31 (10回)
※1/13・20、2/24除く
受講費：12,500円

火曜日 1/7～3/25 (10回)
※1/21、2/11除く
受講費：12,500円

水曜日 1/8～3/26 (12回)
受講費：15,000円

木曜日 1/9～3/27 (11回)
※3/20除く
受講費：13,750円

金曜日 1/10～3/28 (12回)
受講費：15,000円

土曜日 1/11～3/29 (12回)
受講費：14,800円
※こども水泳①②③土曜コースは各15,000円となります。

こども水泳教室①②③

3歳以上の未就学児/無級～

月曜日 水曜日 火曜日 土曜日
木曜日 金曜日
[15:00～16:00] ① [9:30～10:30]
[15:30～16:30] ② [15:00～16:00]
定員各20名 定員各20名 定員各20名

こども水泳教室④

小学生/無級～13級

月曜日 水曜日 火曜日 土曜日
木曜日 金曜日
[16:30～17:30] ① [10:40～11:40]
[16:00～17:00] ② [16:00～17:00]
定員各30名 定員各30名 定員各20名

こども水泳教室⑤⑥ (中学生含む)

小学生・中学生/10級以上
土曜日
[17:00～18:00]
定員15名

こども水泳教室⑤⑥

小学生/12級以上

月曜日 木曜日 土曜日
[17:30～18:30] [11:50～12:50]
定員各20名 定員15名

こども水泳教室⑤

小学生/12級～11級

火曜日 金曜日
[17:00～18:00] [17:30～18:30]
定員20名 定員20名

こども水泳教室⑥

小学生/10級以上

火曜日 金曜日
[18:00～19:00] [18:30～19:30]
定員20名 定員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

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	呼吸無しのカロール。浮き具を使った背面キックの習得	11級	浮き具を使い両手カロール12.5m、背泳ぎキックの習得
10級	カロール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

申込要項

- ①一次申込：11月13日☎～11月26日☎/ 窓口・WEB ※定員を超えた場合は抽選を行った上で、おハガキでの当選通知となります。
- ②二次申込：11月27日☎～/ 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：12月11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。12月11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。*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。
*一次申込期間終了後も、欠員状況により二次申込を受け付けます。先着順ですので、お問い合わせください。



(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
 〒240-0108 横須賀市佐島の丘1-1-1
 【利用時間：温水プール：9:30～21:00】
佐島の丘温水プール ☎046-855-0911

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二次元コードより
 ※二次募集はホームページでは受付していません。

