

新規受講者+ご紹介の方  
さらに今期皆勤された方  
※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】

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

## 大人の泳教室プログラム

開催時間 50分間

### 水泳 水慣れ

水中ジャンプ・水に浮くことから始めましょう! **無料**

**月曜日**

- 11:30～12:00
- 4/7～6/23(10回) ※4/14、5/5除く
- 定員: 15名

開催時間 30分間

### 水泳初級 クロール・背泳ぎの初歩から

**火曜日**

- 19:30～20:00 **無料** 開催時間 30分間
- 4/1～6/24(10回) ※4/15・29、5/6除く
- 定員: 15名 要予約/施設利用料で参加できます。

---

**金曜日**

- 10:30～10:50 **無料** 開催時間 20分間
- 4/4～6/27(12回) ※5/2除く
- 定員: 10名 要予約/施設利用料で参加できます。

### 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
- 4/1～6/24(10回) ※4/15・29、5/6除く
- 受講費: 15,000円
- 定員: 15名

### 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
- 4/2～6/25(12回) ※4/30除く
- 定員: 10名

参加費/都度 1,250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
- 4/3～6/26(12回) ※5/1除く
- 受講費: 18,000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
- 4/4～6/27(12回) ※5/2除く
- 受講費: 18,000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

### BODY TONING

関節を大きく動かし刺激することで体幹や柔軟性を身につけます

**月曜日**

- 10:30～11:15
- 4/7～6/23(10回) ※4/14、5/5除く
- 受講費: 15,000円 定員: 15名

### ウォーキング&ミットシェイプ

ミットを使用した様々な水中歩行を行います

**月曜日**

- 19:30～20:15
- 4/7～6/23(10回) ※4/14、5/5除く
- 受講費: 15,000円 定員: 20名

### ひきしめアクア

軽い筋トレと音楽でスッキリボディ!

**水曜日**

- 12:30～13:15
- 4/2～6/25(12回) ※4/30除く
- 受講費: 18,000円 定員: 15名

### 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?

**木曜日**

- 10:30～11:15
- 4/3～6/26(12回) ※5/1除く
- 受講費: 18,000円 定員: 15名

## 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 ※定員に満たないクラスに先着順でご案内いたします。
- ③入金期間: 3月17日(日)～窓口受付【現金・PayPay】 ※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、定員に満たないクラスについては参加できます! 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。\*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/>  
 〒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**

佐島の丘温水プール

大橋山入口 大橋中入口 佐島の丘第4公園 佐島入口

施設HPはこちら

佐島の丘温水プール 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裏面をご覧ください】

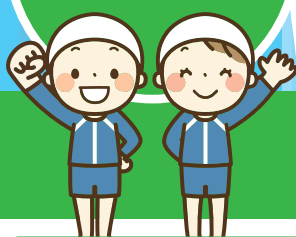
新規受講者+ご紹介の方  
さらに今期皆勤された方  
※なくなり次第終了

プレゼント!



こども教室+  
ベビースイミング対象

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

**木曜日** 4/3～6/26(12回)  
※5/1除く  
受講費:18,000円

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

**金曜日** 4/4～6/27(12回)  
※5/2除く  
受講費:18,000円

**水曜日** 4/2～6/25(12回)  
※4/30除く  
受講費:18,000円

**土曜日** 4/5～6/28(12回)  
※5/3除く  
受講費:18,000円



**こども水泳教室①②③**

3歳以上の未就学児/無級～ 定員各15名

月曜日 [16:00～17:00]	火曜日 [15:00～16:00]
水曜日 [16:00～17:00]	土曜日 ①[9:30～10:30] ②[15:00～16:00]
木曜日 [16:00～17:00]	金曜日 [15:30～16:30]

**こども水泳教室④**

小学生/無級～13級 定員各30名

月曜日 [17:00～18:00]	火曜日 [16:00～17:00]
水曜日 [17:00～18:00]	土曜日 ①[10:40～11:40] ②[16:00～17:00]
木曜日 [17:00～18:00]	金曜日 [16:30～17:30]

**こども水泳教室⑤⑥**

(中学生含む)  
小学生・中学生  
12級以上  
土曜日 [17:00～18:00]  
定員20名

**こども水泳教室⑤⑥**

小学生/12級以上 定員各20名

月曜日 [18:00～19:00]	土曜日 [11:50～12:50]
木曜日 [18:00～19:00]	

**こども水泳教室⑤**

小学生/12級～11級 定員各20名

火曜日 [17:00～18:00]	金曜日 [17:30～18:30]
-------------------	-------------------

**こども水泳教室⑥**

小学生/10級以上 定員各20名

火曜日 [18:00～19:00]	金曜日 [18:30～19:30]
-------------------	-------------------

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

〒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QRより  
※二次募集はホームページでは受付していません。