

サブアリーナプール 2024年10月~12月度開催

# 大人プール教室申込ご案内

8月21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7回開催</b> ■11:30~12:20 ■定員:15名 ■受講費:8,750円 ■10/7~12/9 ※10/14・21、11/4除く	<b>体幹ウオーキング&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 ■10/7~12/9 ※10/14・21、11/4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 ■10/7~12/9 ※10/14・21、11/4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9回開催</b> ■10:30~11:20 ■定員:15組 ■受講費:11,250円 ■10/1~12/10 ※10/15・22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9回開催</b> ■11:30~12:20 ■定員:20名 ■受講費:11,250円 ■10/1~12/10 ※10/15・22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 ■10/1~12/10 ※10/15・22除く
-----	--	--	---

水曜日	<b>アクアdeメンテ</b> <b>無料</b> 受講時間/20分 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! ■11:30~11:50 ■定員:15名 ■10/2~12/11 ※10/16・23除く	<b>体幹ウオーキング&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 ■10/2~12/11 ※10/16・23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9回開催</b> ■12:10~13:00 ■定員:15名 ■受講費:11,250円 ■10/2~12/11 ※10/16・23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9回開催</b> ■11:30~12:15 ■定員:15名 ■受講費:11,250円 ■10/3~12/12 ※10/17・24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9回開催</b> ■12:15~13:00 ■定員:15名 ■受講費:11,250円 ■10/3~12/12 ※10/17・24除く	<b>カラダスツキリ水中歩行</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 ■10/3~12/12 ※10/17・24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9回開催</b> ■20:00~20:45 ■定員:15名 ■受講費:11,250円 ■10/3~12/12 ※10/17・24除く
-----	---	--	--	--

金曜日	<b>ワンポイント水泳</b> <b>無料</b> 受講時間/20分 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!! ■11:30~11:50 ■定員:15名 ■10/4~12/13 ※10/18・25除く	<b>カラダスツキリ水中歩行</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。 ■11:50~12:10 ■定員:15名 ■10/4~12/13 ※10/18・25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9回開催</b> ■12:15~13:00 ■定員:15名 ■受講費:11,250円 ■10/4~12/13 ※10/18・25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9回開催</b> ■19:30~20:20 ■定員:10名 ■受講費:11,250円 ■10/4~12/13 ※10/18・25除く
-----	--	--	---	---

## 申込要項

- ①一次申込:8月21日(水)~9月3日(水)/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:9月4日(木)~/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:9月12日(木)~/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。9月12日(木)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 2024年10月~12月度開催

# こども水泳教室申込ご案内

8月21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]

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	10/7~12/9(7回) ※10/14・21・11/4除く 受講費: 8,750円	火曜日	10/1~12/10(9回) ※10/15・22除く 受講費: 11,250円	水曜日	10/2~12/11(9回) ※10/16・23除く 受講費: 11,250円	木曜日	10/3~12/12(9回) ※10/17・24除く 受講費: 11,250円
金曜日	10/4~12/13(9回) ※10/18・25除く 受講費: 11,250円	土曜日	10/5~12/14(9回) ※10/19・11/23除く 受講費: 11,250円	日曜日	10/6~12/15(9回) ※10/20・11/3除く 受講費: 11,250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 日曜日  
金曜日 土曜日 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]

- 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日  
定員各45名

## こども水泳教室④⑤

小学生/無級~11級  
[17:00~18:00]

- 日曜日 定員20名

## こども水泳教室⑤⑥

小学生/14級~1級(中学生含む)  
[19:00~20:00]

- 火曜日 定員30名

## こども水泳教室⑥

小学生/10級~1級(中学生含む)  
[19:00~20:00]

- 金曜日 定員15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

## 申込要項

- ①一次申込: 8月21日☎~9月3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: 9月4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: 9月12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。9月12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。\*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。



(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

〒238-0051 横須賀市不入町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より申込

『横須賀アリーナ』で検索 もしくは  
<https://yokosuka-arena.jp>

スポーツコミュニティよこすか教室紹介  
※二次募集はホームページでは受付していません。