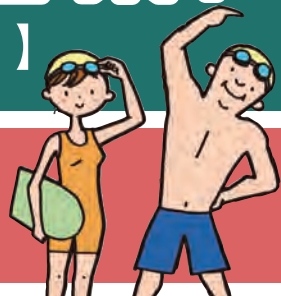


北体育会館 2024年10月~12月度開催

大人 プール教室申込ご案内

【一次申込期間：2024年8月21日(水)申込スタート!】

*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。



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。
- **中級クラス** 平泳ぎ・バタフライの基本動作を練習し、4泳法全て楽な泳ぎで25m完泳を目指します。

開催時間
50分間

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

水泳初級

- 13:00 ~ 13:50
- 10/7~12/23(9回)※10/14・21、11/4除く
- 受講費：11,250円 ■ 定員：20名

水泳中級

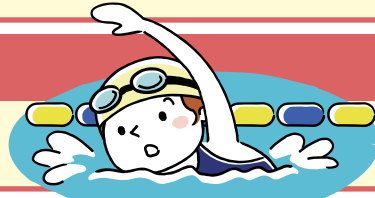
- 10:00 ~ 10:50
- 10/7~12/23(9回)※10/14・21、11/4除く
- 受講費：11,250円 ■ 定員：20名



水曜日

水泳中級

- 13:00 ~ 13:50
- 10/2~12/25(13回)
- 受講費：16,250円 ■ 定員：20名



金曜日

水泳中級

- 13:00 ~ 13:50
- 10/4~12/27(13回)
- 受講費：16,250円
- 定員：20名

大人レッスン初級・中級(都度教室)

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。

- 11:45 ~ 12:35
- 10/4~12/27(13回)
- 定員：20名

参加費/都度 1,000円
※施設利用料金込

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

開催時間/45分間

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!初めての方からご参加いただけます!

- 10:00 ~ 10:45
- 10/2 ~ 12/25(13回)
- 受講費：16,250円
- 定員：15名



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(水)~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(水)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。
*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) 横浜南共済病院
■ 駐車台数128台



施設HPはこちら



北体育会館 2024年10月～12月度開催

こども水泳教室申込ご案内

【一次申込期間：2024年8月21日(水)申込スタート!】

*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。



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	10/7～12/23(9回) ※10/14・21、11/4除く 受講費：11,250円	火曜日	10/1～12/24(12回) ※10/22除く 受講費：15,000円	水曜日	10/2～12/25(13回) 受講費：16,250円
木曜日	10/3～12/26(13回) 受講費：16,250円	金曜日	10/4～12/27(13回) 受講費：16,250円		

こども水泳教室①②③

3歳以上の未就学児/無級～

定員各20名 【16:00～16:50】

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/無級～1級

定員各50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⑥

小学生/10級以上(中学生含む)

定員各20名 【18:15～19:15】

火曜日 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

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(水)～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(水)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。
*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

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
<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。