

佐島の丘温水プール 2024年4月～6月度開催

大人 プール教室申込ご案内

【一次申込期間：2024年2月2日(金)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。

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
- 4/1～6/24(10回) ※4/15・29、5/6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
- 4/2～6/25(11回) ※4/16・30除く
- 受講費：13,750円
- 定員：15名

水泳初級

クロール・背泳ぎの初歩から **無料**

開催時間 30分間

無料

- 19:30～20:00
- 4/2～6/25(11回) ※4/16・30除く
- 要予約/施設利用料で参加できます。
- 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
- 4/3～6/26(12回) ※5/1除く
- 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
- 4/4～6/27(12回) ※5/2除く
- 受講費：15,000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
- 4/5～6/28(12回) ※5/3除く
- 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

ウォーキング&ミットシェイク

月曜日

- ①10:30～11:15
- ②19:30～20:15
- 4/1～6/24(10回) ※4/15・29、5/6除く
- 受講費：各12,500円
- 定員：①15名 ②20名

ひきしめアクア：ベブースイミング

パパやママとプールデビュー! 水慣れから楽しくレッスンしませんか?

水曜日

- 12:30～13:15
- 4/3～6/26(12回) ※5/1除く
- 受講費：15,000円
- 定員：15名

■ 11:30～12:20

■ 4/3～6/26(12回) ※5/1除く

■ 受講費：15,000円 ■ 定員：10組

ウォーキング&アクア

木曜日

- 10:30～11:15
- 4/4～6/27(12回) ※5/2除く
- 受講費：15,000円
- 定員：15名

BODY TONING

100歳まで元気に 挙げるカラダ作り

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。レッスン参加を続けることで自身の身体の良い変化に気付いていただけます。泳がれる方ぜひ参加してください!

金曜日

- 10:30～11:15
- 4/5～6/28(12回) ※5/3除く
- 受講費：15,000円
- 定員：10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

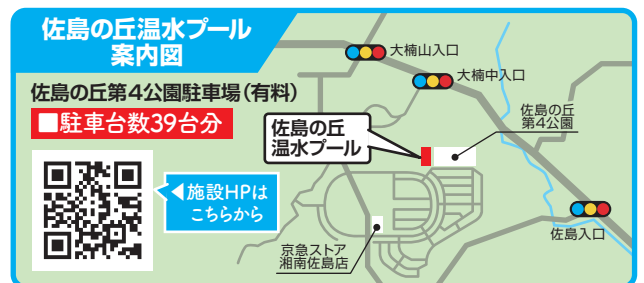
SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA

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 2024年4月～6月度開催

こども水泳教室申込ご案内

【一次申込期間：2024年2月2日(金)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。

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～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	4/1～6/24 (10回) ※4/15・29、5/6除く 受講費：12,500円(施設利用料込)	火曜日	4/2～6/25 (11回) ※4/16・30除く 受講費：13,750円(施設利用料込)	水曜日	4/3～6/26 (12回) ※5/1除く 受講費：15,000円(施設利用料込)
木曜日	4/4～6/27 (12回) ※5/2除く 受講費：15,000円(施設利用料込)	金曜日	4/5～6/28 (12回) ※5/3除く 受講費：15,000円(施設利用料込)	土曜日	4/6～6/29 (12回) ※5/4除く 受講費：15,000円(施設利用料込)

こども水泳教室①②③ 無級～ラッコ

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

こども水泳教室④ 小学生/無級～ラッコ

月曜日 [16:30～17:30]	木曜日 [16:00～17:00]	火曜日 [16:00～17:00]	水曜日 [16:00～17:00]	土曜日
金曜日 [16:30～17:30]	① [10:40～11:40] 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 小学生/14級～(中学生含む)

土曜日 [17:00～18:00]	定員15名
-------------------	-------

こども水泳教室⑤⑥ 小学生/14級～

月曜日 [17:30～18:30]	木曜日 [17:00～18:00]	水曜日 [11:50～12:50]	土曜日 [11:50～12:50]
定員各20名	定員20名	定員15名	定員15名

こども水泳教室⑤ 小学生/14級～11級

火曜日 [17:00～18:00]	金曜日 [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(中学生含む)

火曜日 [18:00～19:00]	金曜日 [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

申込要項

- ①一次申込：2月2日(金)～2月15日(木)／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：2月17日(土)～／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1日(金)～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。3月1日(金)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。*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。

*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!

- ①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、事務室受付に申してください。
- ②HPより申込
スポーツコミュニティよこすか教室紹介
<https://lp.yokosuka-arena.jp>
※上記記載のQRコードから、教室申込ページには飛べません。

