

くりはま花の国プール 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。一次申込のみ落選者にご連絡いたします。



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。

開催時間 **50分**

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泳法全てで楽な泳ぎで25m完泳を目指します。

水泳初級・中級

月曜日

- 12:00～12:50
- 1/6～3/24(9回)
- ※1/13・20、2/24除く
- 受講費：11,250円
- 定員：20名

木曜日

- ①12:00～12:50
- ②19:00～19:50
- 1/9～3/13(10回)
- 受講費：各12,500円
- 定員：①20名 ②10名

水泳中級

火曜日

- 19:00～19:50
- 1/7～3/25(10回)
- ※1/21、2/11除く
- 受講費：12,500円
- 定員：15名



アqua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。

ベビー親子スイミング

親子で楽しくスキンシップ!

火曜日

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



アquaコンディショニング

開催時間 **45分**

水曜日

- 11:30～12:15
- 1/8～3/26(11回)
- ※1/22除く
- 受講費：13,750円
- 定員：25名

金曜日

- 11:30～12:15
- 1/10～3/21(11回)
- 受講費：13,750円
- 定員：25名

申込
要項

- ①一次申込：11月13日(水)～11月26日(水) / 窓口・WEB ※定員を超えた場合は抽選を行った上で、ご連絡いたします。
- ②二次申込：11月27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。
- ③入金期間：12月11日(水)～事務所受付【現金・PayPay】 ※12月11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。*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/

〒239-0832 横須賀市神明町1821-12
【利用時間】9:00～21:00、温水プール/9:30～21:00

くりはま花の国プール ☎046-835-7754

【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。



くりはま花の国プール 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(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。一次申込のみ落選者にご連絡いたします。

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



月曜日 1/6～3/24(9回)
※1/13・20、2/24除く
受講費：11,250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(11回)
※1/22除く
受講費：13,750円

木曜日 1/9～3/13(10回)
受講費：12,500円

金曜日 1/10～3/21(11回)
受講費：13,750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
【16:00～17:00】

月曜日 火曜日 水曜日
木曜日 金曜日

定員各30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

定員各45名

こども水泳教室⑤⑥

小学生
14級～1級
【18:00～19:00】

火曜日 水曜日 木曜日

定員各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個人メドレータンの習得	3級	各泳法の50mタイム測定。200m個人メドレータンの習得
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。*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

〒239-0832 横須賀市神明町1821-12
【利用時間】/9:00～21:00、温水プール/9:30～21:00
くりはま花の国プール ☎046-835-7754

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、事務室受付に申し込ください。

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。

