

佐島の丘温水プール 2026年4月~6月度開催

大人

アーレ教室申込ご案内



2月17日(火)申込スタート! 【申込要項については下記をご覧ください】

都度参加
1回1,400円
※施設利用料金別

どのプログラムにも都度参加できます! 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

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
- 4/7 ~ 6/23 (10回)
- ※4/21, 5/5除く
- 受講費: 17,000円
- 定員: 15名



水泳初中級 無料

火曜日

開催時間30分間

- 19:30 ~ 20:00
- 4/7 ~ 6/23 (10回)
- ※4/21, 5/5除く
- 定員: 15名

※施設利用料で参加できます。

ワンポイントレッスン 無料

お一人お一人丁寧な指導を行います

水曜日

- 13:30 ~ 13:50
- 4/8 ~ 6/24 (10回)
- ※4/29, 5/6除く
- 定員: 10名

※施設利用料で参加できます。

大人スイミング

個人メドレーに挑戦!

木曜日

- 19:30 ~ 20:20
- 4/9 ~ 6/25 (10回)
- ※4/30, 5/7除く
- 受講費: 17,000円
- 定員: 15名

水泳初級 無料

金曜日

開催時間20分間

クロール・背泳ぎの基礎から
楽しくむりなく!

- 10:00 ~ 10:20
- 4/10 ~ 6/26 (10回)
- ※5/1, 8除く
- 定員: 10名

※施設利用料で参加できます。

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
- 4/10 ~ 6/26 (10回)
- ※5/1, 8除く
- 受講費: 17,000円
- 定員: 15名

アーレプログラム

健康のために
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

はじめてアーレ

月曜日

楽しく基本からリズムに合わせて♪

- 10:30 ~ 11:15
- 4/6 ~ 6/22 (10回)
- ※4/20, 5/4除く
- 受講費: 17,000円
- 定員: 15名



ウォーキング&ミットシェイプ

月曜日

ミットを使用した様々な水中歩行を行います

- 19:30 ~ 20:15
- 4/6 ~ 6/22 (10回)
- ※4/20, 5/4除く
- 受講費: 17,000円
- 定員: 20名



ひきしめアーレ

水曜日

軽い筋トレと音楽でスッキリボディ!

- 12:30 ~ 13:15
- 4/8 ~ 6/24 (10回)
- ※4/29, 5/6除く
- 受講費: 17,000円
- 定員: 15名

ウォーキング&アーレ

BODY TONING

木曜日

- 10:30 ~ 11:15
- 4/9 ~ 6/25 (10回)
- ※4/30, 5/7除く
- 受講費: 17,000円
- 定員: 15名

金曜日

- 10:30 ~ 11:15
- 4/10 ~ 6/26 (10回)
- ※5/1, 8除く
- 受講費: 17,000円
- 定員: 15名

申込要項

- ①一次申込: 2月17日(火)~3月2日(月)窓口・WEB
- ②二次申込: 3月3日(火)~窓口のみで随時受付
- ③入金期間: 3月16日(月)~事務所窓口【現金・PayPay】
- 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!!

※定員を超えた場合は抽選を行った上で、落選者にご連絡いたします。

※定員に満たないクラスに先着順でご案内いたします。

※3月16日(月)を越えて参加申込される方は、同時入金をお願いします。

*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。*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

〒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
◀施設HPは
こちらから



佐島の丘温水プール 2026年4月~6月度開催

こども

水泳教室申込案内

・春から
はじめよう!!

こども体験
1回1,400円

2月17日より申込スタート! 【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~13級 ⑤小・中学生/12級~11級 ⑥小・中学生/10級~1級振替制度
あります月曜日 4/6~6/29 (11回)
※4/20、5/4除く
受講費: 15,400円火曜日 4/7~6/30 (11回)
※4/21、5/5除く
受講費: 15,400円水曜日 4/1~6/24 (11回)
※4/29、5/6除く
受講費: 15,400円木曜日 4/2~6/25 (12回)
※4/30除く
受講費: 16,800円金曜日 4/3~6/26 (12回)
※5/1除く
受講費: 16,800円土曜日 4/4~6/27 (12回)
※5/2除く
受講費: 16,800円

こども水泳教室 1・2・3

3歳以上の未就学児/無級~ (定員各15名)

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

こども水泳教室 4

小学生/無級~13級 (定員各30名)

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

こども水泳教室 5・6 (中学生含む)

小学生/12級以上 (定員各20名)

| | | | |
|-----|-----|-----|----------------------------------|
| 月曜日 | 木曜日 | 土曜日 | ①[11:50~12:50] ②[17:00~18:00] |
|-----|-----|-----|----------------------------------|

こども水泳教室 5 (中学生含む)

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 (中学生含む)

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、背泳ぎの習得 |
| 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 |
| 10級 | クロール25m。背泳ぎ12.5mの習得 |
| 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 |
| 6級 | バタフライ25m習得 |
| 4級 | 各泳法の25mタイム測定。100m個人メドレーラーンの習得 |
| 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 |

13級 バタ足と浮き具を使った、背面ののびの習得

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

9級 背泳ぎ25m。浮き具を使い、平泳ぎキック25m

7級 バタフライキックの習得

5級 各泳法スタート・ターン。50m完泳

3級 各泳法の50mタイム測定。200m個人メドレーラーンの習得

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17日~3月2日 / 窓口・WEB
- ②二次申込: 3月3日~ / 窓口のみで随時受付
- ③入金期間: 3月16日 / 事務所窓口 [現金・PayPay]
- 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! お問合せをお待ちしております!!

※定員を超えた場合は抽選を行った上で、落選者にご連絡いたします。

※定員に満たないクラスに先着順でご案内いたします。

※3月16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。

*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。*申込状況により、教室の開催を見合さ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

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おりません。

