YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

水泳教室のご案内
佐島の丘温水プール

はじめよう!!
盛沢山のプログラム
都度参加 1回1,400円 ※施設利用料金別



大人クラス

【第4期】2027年1月~3月度開催
11月17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】



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
『基礎』から『4泳法』までのプログラムです!

エンジョイスイミング
仲間と一緒に楽しくフィンやパドルを使ってレッスン!

火曜日
- 10:00~11:00
- 1/26~3/30(9回) ※2/23除く
- 受講費:15,300円
- 定　員:15名



スタート&ターン教室 無料
スタート&ターンの基礎を身につけて長い距離に挑戦しよう!

火曜日
- 11:10~11:30
- 1/26~3/30(9回) ※2/23除く
- 定　員:15名

※施設利用料で参加できます。

受講時間 20分



水泳初中級 無料
- 19:30~20:00
- 1/26~3/30 (9回) ※2/23除く
- 定　員:15名

※施設利用料で参加できます。

受講時間 30分



ワンポイントレッスン
無料 受講時間20分

水曜日
- 13:30~13:50
- 1/20~3/24(10回)
- 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
- 19:30~20:30
- 1/21~3/25(9回) ※2/11除く
- 受講費:15,300円
- 定　員:15名

水泳初級 無料
クロール・背泳ぎの基礎から楽しくむりなく!

金曜日
- 10:00~10:20
- 1/22~3/26(10回)
- 定　員:10名

※施設利用料で参加できます。

受講時間 20分

水泳中級
4泳法全てで25M完泳をめざそう!
- 19:30~20:30
- 1/22~3/26(10回)
- 受講費:17,000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。

エンジョイアクア
月曜日
リズムに合わせてアクティブに楽しくレッスン
- 10:30~11:15
- 1/25~3/29(9回)※3/22除く
- 受講費:15,300円　定　員:15名

ウォーキング&ミットシェイプ
ミットを使用した様々な水中歩行を行います
- 19:30~20:15
- 1/25~3/29(9回)※3/22除く
- 受講費:15,300円　定　員:20名

ひきしめアクア
水曜日
- 12:30~13:15
- 1/20~3/24(10回)
- 受講費:17,000円
- 定　員:15名

ウォーキング&アクア
木曜日
- 10:30~11:15
- 1/21~3/25(9回)※2/11除く
- 受講費:15,300円　定　員:15名

大人気



BODY TONING
100歳まで歩けるカラダ作り

金曜日
- 10:30~11:15
- 1/22~3/26(10回)
- 受講費:17,000円　定　員:15名

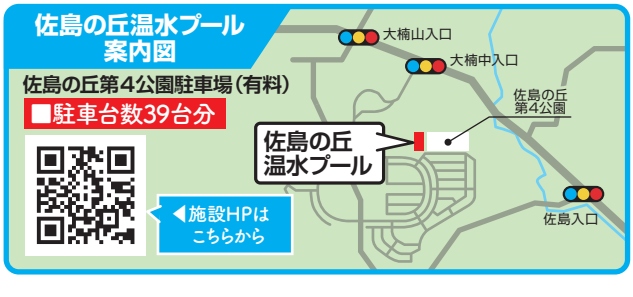


申込要項

❶一次申込:11月17日㈫~11月30日㈪/窓口・WEB	※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。
❷二次申込:12月1日㈫~/窓口のみで随時受付	※定員に満たないクラスに先着順でご案内いたします。
❸入金期間:12月7日㈪~/事務所窓口【現金・PayPay】	※12月7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。
❹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!!	

＊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
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



YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

水泳教室のご案内

佐島の丘温水プール

はじめよう!!
こども体験
1回1,400円



こどもクラス

【第4期】2027年1月～3月度開催
11月17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】





月曜日	1/25～3/29（9回）※3/22除く 受講費：12,600円	火曜日	1/26～3/30（9回）※2/23除く 受講費：12,600円
水曜日	1/20～3/24（10回） 受講費：14,000円	木曜日	1/21～3/25（9回）※2/11除く 受講費：12,600円
金曜日	1/22～3/26（10回） 受講費：14,000円	土曜日	1/23～3/27（10回） 受講費：14,000円

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	①9:30～10:30 ②15:00～16:00

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	①10:40～11:40 ②16:00～17:00

小学生／12級以上（中学生含む）　定員各20名

月曜日 木曜日	18:00～19:00
土曜日	①11:50～12:50／②17:00～18:00

小学生／12級～11級（中学生含む）

火曜日	17:00～18:00
金曜日	17:30～18:30

定員各20名

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

❶一次申込：11月17日㈫～11月30日㈪／窓口・WEB	※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。
❷二次申込：12月1日㈫～／窓口のみで随時受付	※定員に満たないクラスに先着順でご案内いたします。
❸入金期間：12月7日㈪～事務所窓口【現金・PayPay】	※12月7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。
❹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!!	

＊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
〒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。