YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

水泳教室のご案内 サブアリーナ





【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】

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		開催時間
	●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。	60分間

その他無料教室も開催しています。詳しくは、サブアリーナまでお問い合わせください。※別途プール利用料金が必要です。

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 泳ごう25M

水慣れ～泳ぎの基本に慣れていきます。
クロールでの25Mを目指しましょう!

■11:30～12:30
■定　員：15名　■受講費：13,600円
■1/4～3/15（8回）※1/11・18・25除く

水曜日 水泳中級



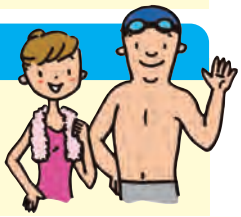
■12：00 ～ 13：00
■定　員：15名
■受講費：20,400円
■1/6～3/24
（12回）

火曜日 水泳初級



■11：30 ～ 12：30
■定　員：20名
■受講費：15,300円
■1/12～3/23（9回）
※1/19、2/23除く

金曜日 水泳初級



■19：30 ～ 20：30
■定　員：15名
■受講費：18,700円
■1/8～3/26（11回）
※2/26除く

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。

★オススメレッスン ベビースイミング

火曜日

親子で楽しくスキンシップ!お子さまの発育や
さまざまな能力向上が期待できます。

■10:30～11:20　■定　員：15組
■受講費：15,300円　■1/12～3/23（9回）※1/19、2/23除く



アクアエクササイズ



木曜日

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!

■11:30～12:15　■定　員：20名
■受講費：17,000円　■1/7～3/25（10回）※2/11・25除く

★オススメレッスン BODY TONING

木曜日

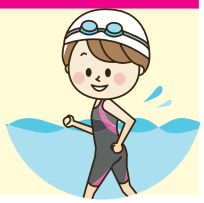
100歳まで歩けるカラダ作り

節々の違和感や基礎体力に
お悩みの方は是非!継続しやすい丁寧な運動で
カラダの改善が期待できます。

■12:15～13:00　■定　員：15名
■受講費：15,300円
■1/7～3/25（9回）※1/28・2/11・25除く

★オススメレッスン ハイドロ&ロジック

水中運動初心者の方でも安心です。ゆがみを整えてらくらく肩腰膝に!
筋力低下を予防しながらスッキリしなやかボディーを作りましょう!



木曜日
■20:00～20:45　■定　員:15名
■受講費：17,000円　■1/7～3/25（10回）※2/11・25除く

金曜日
■12:00～12:45　■定　員:15名
■受講費：18,700円　■1/8～3/26（11回）※2/26除く

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入金期間：12月7日㈪～／窓口のみで随時受付【現金・PayPay】※同時に追加申込（先着順）を行います。ご入金と併せてお願いします。

❸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。＊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

〒238-0051　横須賀市不入斗町1－2
【利用時間／9：00～21：00、温水プール／9：30～21：00
サブアリーナ ☎046-828-5840

サブアリーナ 案内図



YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

水泳教室のご案内 サブアリーナ



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
■1/4～3/15（8回）
※1/11・18・25除く
■受講費：11,200円

火曜日
■1/5～3/23（10回）
※1/19、2/23除く
■受講費：14,000円

水曜日
■1/6～3/24（12回）
■受講費：16,800円

木曜日
■1/7～3/25（10回）
※2/11・25除く
■受講費：14,000円

金曜日
■1/8～3/26（11回）
※2/26除く
■受講費：15,400円

土曜日
■1/9～3/27（12回）
■受講費：16,800円





3歳以上の未就学児／無級～
【16：00～17：00】
月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
定員各30名

小・中学生／14級～1級
【18：00～19：00】
月曜日 水曜日 木曜日
定員各25名

【19：00～20：00】
火曜日 金曜日
定員各25名

小・中学生／無級～1級
【17：00～18：00】
火曜日 金曜日 土曜日
定員各45名

小学生／無級～11級
【17：00～18：00】
月曜日 水曜日 木曜日
定員各45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入金期間：12月7日㊊～／窓口のみで随時受付【現金・PayPay】※同時に追加申込（先着順）を行います。ご入金と併せてお願いします。

❸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。＊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
〒238-0051 横須賀市不入斗町1－2
【利用時間／9：00～21：00、温水プール／9：30～21：00】
サブアリーナ ☎046-828-5840

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
※追加募集はホームページでは受付しておりません。