

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【第3期】2026年10月～12月度開催
8月18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】

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
■10/6～12/22
(10回)※10/20、11/3除く
■受講費:17,000円
■定員:15名

NEW! 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

■11:00～11:20
■10/6～12/22(10回)※10/20、11/3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
■10/6～12/22(10回)
※10/20、11/3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
■10/7～12/16(10回)
※11/4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

■19:30～20:30
■10/8～12/17(10回)
※11/5除く
■受講費:17,000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
■10/9～12/18(10回)
※11/6除く
■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
■10/9～12/18(10回)
※11/6除く
■受講費:17,000円
■定員:15名

アウェアプログラム

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。

エンジョイアウェア

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
■10/5～12/21(9回)※10/12・19、11/23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
■10/5～12/21(9回)※10/12・19、11/23除く
■受講費:15,300円 ■定員:20名

ひきしめアウェア

水曜日

■12:30～13:15
■10/7～12/16(10回)※11/4除く
■受講費:17,000円
■定員:15名

ウォーキング&アウェア

木曜日

■10:30～11:15
■10/8～12/17(10回)※11/5除く
■受講費:17,000円 ■定員:15名

BODY TONING

100歳まで歩ける
カラダ作り

金曜日

■10:30～11:15
■10/9～12/18(10回)※11/6除く
■受講費:17,000円 ■定員:15名申込
要項

①一次申込:8月18日(火)～8月31日(金)/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。

②二次申込:9月1日(土)～/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。

③入金期間:9月14日(日)～/事務所窓口【現金・PayPay】

※9月14日(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。

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!!

*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

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

施設HPは
こちらから

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

【第3期】2026年10月～12月度開催

8月18日の申込スタート!

【申込要項については下記をご覧ください】

こども
クラス振替制度
あります

月曜日 10/5～12/21 (9回)
※10/12・19、11/23除く
受講費：12,600円

火曜日 10/6～12/22 (10回)
※10/20、11/3除く
受講費：14,000円

水曜日 10/7～12/23 (12回)
受講費：16,800円

木曜日 10/8～12/24 (12回)
受講費：16,800円

金曜日 10/9～12/25 (12回)
受講費：16,800円

土曜日 10/10～10/26 (12回)
受講費：16,800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 ①[9:30～10:30]
②[15:00～16:00]

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 ①[10:40～11:40]
②[16:00～17:00]

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 ①[11:50～12:50] / ②[17:00～18:00]

小学生／12級～11級(中学生含む)

定員各20名

火曜日 [17:00～18:00]

金曜日 [17:30～18:30]

小学生／10級以上(中学生含む)

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、背浮きの習得

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

13級 バタ足と浮き具を使った、背面けのびの習得

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個人メドレーターンの習得

1級 200m個人メドレーのタイム測定

申込
要項

①一次申込：8月18日～8月31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。

②二次申込：9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。

③入金期間：9月14日～事務所窓口【現金・PayPay】

※9月14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。

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!!



(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いません。

