

# 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2期】2026年7月～9月度開催

5月19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】

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

## 大人の泳教室プログラム



### エンジョイスイミング

### NEW! スタート&ターン教室 無料

### 水泳初中級 無料

仲間と一緒に楽しく4泳法

10:00～10:50

7/7～9/29(9回)

※7/14, 8/4・11, 9/22除く

受講費: 15,300円

定員: 15名

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!

11:00～11:20

7/7～9/29(9回)※7/14, 8/4・11, 9/22除く

定員: 10名※施設利用料で参加できます。

仲間と一緒に楽しく4泳法

19:30～20:00

7/7～9/29(9回)

※7/14, 8/4・11, 9/22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



10:00～10:20

7/8～9/30(10回)

※8/5・12, 9/23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!



19:30～20:20

7/9～9/24(10回)

※8/6・13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!

10:00～10:20

7/10～9/25(10回)

※8/7・14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!

19:30～20:20

7/10～9/25(10回)

※8/7・14除く

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。

### はじめアクア



楽しく基本から♪リズムに合わせて♪

10:30～11:15

7/6～9/28(9回)※7/13・20, 8/3, 9/21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

7/6～9/28(9回)※7/13・20, 8/3, 9/21除く

受講費: 15,300円 定員: 20名

### ひきしめアクア



軽い筋トレと音楽でスッキリボディ!

12:15～13:00

7/8～9/30(10回)※8/5・12, 9/23除く

受講費: 17,000円

定員: 15名

### ウォーキング&アクア 大人気



10:30～11:15

7/9～9/24(10回)※8/6・13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



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。

10:30～11:15

7/10～9/25(10回)※8/7・14除く

受講費: 17,000円 定員: 15名



## 申込要項

- ①一次申込: 5月19日(水)～6月1日(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: 6月2日(月)～ / 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: 6月15日(日)～事務所窓口【現金・PayPay】 ※6月15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。\*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

佐島の丘温水プール

施設HPはこちら

# 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

都度参加  
1回1,400円  
※施設利用料金別



【第2期】2026年7月～9月度開催

5月19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】



**月曜日** 7/6～9/28(9回)  
※7/13・20、8/3、9/21除く  
受講費：12,600円

**火曜日** 7/7～9/29(9回)  
※7/14、8/4・11、9/22除く  
受講費：12,600円

**水曜日** 7/8～9/30(11回)  
※8/5、9/23除く  
受講費：15,400円

振替制度  
あります

**木曜日** 7/9～9/24(11回)  
※8/6除く  
受講費：15,400円

**金曜日** 7/10～9/25(11回)  
※8/7除く  
受講費：15,400円

**土曜日** 7/11～9/26(11回)  
※8/1除く  
受講費：15,400円



## 3歳以上の未就学児／無級～

## 小学生／無級～13級 定員各30名

月曜日 水曜日 木曜日 [16:00～17:00] 定員15名  
火曜日 [15:00～16:00] 定員15名  
金曜日 [15:30～16:30] 定員15名  
土曜日 [16:00～17:00] 定員20名

月曜日 水曜日 木曜日 [17:00～18:00] 定員各20名  
火曜日 [16:00～17:00] 定員各20名  
金曜日 [16:30～17:30] 定員各20名  
土曜日 [17:00～18:00] 定員各20名

## 小学生／12級以上(中学生含む)

## 小学生／12級～11級(中学生含む)

## 小学生／10級以上(中学生含む)

月曜日 木曜日 [18:00～19:00] 定員各20名  
土曜日 [18:00～19:00] 定員30名

火曜日 [17:00～18:00] 定員各20名  
金曜日 [17:30～18:30] 定員各20名

火曜日 [18:00～19:00] 定員各20名  
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。浮き具を使い浮かすことの習得  
**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

<b>14級</b> 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	<b>13級</b> バタ足と浮き具を使った、背面けのびの習得
<b>12級</b> 呼吸無しのコロール。浮き具を使った背面キックの習得	<b>11級</b> 浮き具を使い両手コロール12.5m、背泳ぎキックの習得
<b>10級</b> コロール25m。背泳ぎ12.5mの習得	<b>9級</b> 背泳ぎ25m。浮き具を使い、平泳ぎキック25m
<b>8級</b> 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	<b>7級</b> バタフライキックの習得
<b>6級</b> バタフライ25m習得	<b>5級</b> 各泳法スタート・ターン。50m完泳
<b>4級</b> 各泳法の25mタイム測定。100m個人メドレーターンの習得	<b>3級</b> 各泳法の50mタイム測定。200m個人メドレーターンの習得
<b>2級</b> 100m個人メドレーのタイム測定。200m個人メドレーの完泳	<b>1級</b> 200m個人メドレーのタイム測定

## 申込要項

- ①一次申込：5月19日(水)～6月1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：6月2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：6月15日(金)～事務所窓口【現金・PayPay】 ※6月15日(金)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。\*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いません。

