

くりはま花の国プール 2025年10月~12月度開催

新規受講者+ご紹介の方
さらに今期皆勤された方
※なくなり次第終了

大人 プール教室申込ご案内

お楽しみ
レベルタイ
プレゼント!



8月19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]

*定員を超えた場合は抽選となります。一次申込のみ落選者にご連絡いたします。



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。

開催時間50分

教室
内容

- 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泳法全てで楽な泳ぎで25m完泳を目指します。

水泳初級・中級



水泳中級



月曜日

- 12:00 ~ 12:50
- 10/6~12/22(8回)
※10/13・20、11/3・24除く
- 受講費: 12,000円
- 定員: 20名

木曜日

- ①12:00 ~ 12:50
- ②19:00 ~ 19:50
- 10/9~12/18
(11回)
- 受講費: 各16,500円
- 定員: 各20名

火曜日

- 19:00 ~ 19:50
- 10/7~12/23(11回)
※10/21除く
- 受講費: 16,500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。

ベビー親子スイミング

親子で楽しくスキンシップ!

火曜日

- 12:00 ~ 12:50
- 10/7~12/23(11回)
※10/21除く
- 受講費: 16,500円
- 定員: 10組



アクアコンディショニング

開催時間45分

水曜日

- 11:30 ~ 12:15
- 10/8~12/24
(12回)
- 受講費: 18,000円
- 定員: 20名

金曜日

- 11:30 ~ 12:15
- 10/10~12/19
(10回)※10/17除く
- 受講費: 15,000円
- 定員: 20名

申込
要項

- ①一次申込: 8月19日(水)~8月31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入金期間: 9月8日(日)~9月14日(日) 窓口のみ [現金・PayPay]
- ③追加申込: 9月15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。
- ④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。*受講費の中にはプール利用料金が含まれております。*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。
*一次申込期間終了後も、欠員状況により二次申込を受け付けます。先着順ですので、お問い合わせください。



〈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/

〒239-0832 横須賀市神明町1821-12
[利用時間/9:00~21:00、温水プール/9:30~21:00]
くりはま花の国プール ☎046-835-7754

【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、窓口へ申してください。



くりはま花の国プール 2025年10月~12月度開催

新規受講者+ご紹介の方
さらに今期皆勤された方
※なくなり次第終了

こども

水泳教室 申込ご案内

お楽しみ
ハレルライ
プレゼント!



8月19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】

月曜日	10/6~12/22 (8回) ※10/13・20、11/3・24除く 受講費: 12,000円	火曜日	10/7~12/23 (11回) ※10/21除く 受講費: 16,500円	水曜日	10/8~12/24 (12回) 受講費: 18,000円
------------	---	------------	---	------------	---

木曜日	10/9~12/18 (11回) 受講費: 16,500円	金曜日	10/10~12/19 (11回) 受講費: 16,500円
------------	---	------------	--

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~ラッコ ⑤小学生/14級~11級 ⑥小学生/10級以上



こども水泳教室①②③
3歳以上の未就学児
【16:00~17:00】
月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日
定員各30名

こども水泳教室④⑤⑥
小学生 無級~1級
【17:00~18:00】
月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日
定員各60名

こども水泳教室⑤⑥
小・中学生 14級~1級
【18:00~19:00】
火曜日 水曜日 木曜日
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、背泳ぎの習得	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

①一次申込: 8月19日(水)~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入金期間: 9月8日(日)~9月14日(日) 窓口のみ【現金・PayPay】
③追加申込: 9月15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。
④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。*定期教室料金にはプール利用料金が含まれております。*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

〒239-0832 横須賀市神明町1821-12
【利用時間/9:00~21:00、温水プール/9:30~21:00】
くりはま花の国プール ☎046-835-7754

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、窓口にお申し付けください。

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いません。