

北体育会館 2026年5月～6月度開催

大人

# プール教室申込ご案内

3月16日(月)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。抽選結果のお知らせは落選者のみにお伝えいたします。

受講者さま全員と  
新規受講者の方  
※なくなり次第終了

## お楽しみ レベルタイ プレゼント!

- 忙しくて毎週参加できない…
- 気になる教室に1回だけ参加してみたい…
- 気が向いたときだけ参加したい…

ご存知  
ですか?

### 単価料金で参加できます!!

※プール利用料が別途必要です。

## 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。



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泳法全て楽な泳ぎで25m完泳を目指します。

開催時間  
50分間

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

### 水泳中級

9:45～10:35  
5/11～6/29(8回)  
受講費:13,600円 定員:20名



### 水泳初級

11:40～12:30  
5/11～6/29(8回)  
受講費:13,600円 定員:20名

水曜日

### 水泳中級

12:00～12:50  
5/13～6/29(7回)  
受講費:11,900円 定員:20名



金曜日

### 水泳初級

10:15～11:05  
5/15～6/26(7回)  
受講費:11,900円 定員:20名

### 水泳中級

11:30～12:20  
5/15～6/26(7回)  
受講費:11,900円 定員:20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。

### アクアdeメンテ

無料 開催時間 20分間

月曜日

リカバリーやリフレッシュに最適です!開催日はどなたでもお気軽に参加できます。

10:45～11:05  
5/11～6/29(8回)  
定員:15名

### 水中ウォーキング

開催時間 30分間

火曜日

プール初心者、運動が苦手な方、体力に自信がない方でも大丈夫!色々な歩き方を覚えて水中運動を楽しみましょう。

9:45～10:15  
5/12～6/30(8回)  
受講費:7,200円 定員:15名

### NEW! ハイドロコンディショニング

開催時間 45分間

水曜日

専用ギアを装着して行う究極の水中運動です。アスリートから体力に自信のないプールビギナーまで安心してご参加いただけます。

19:45～20:30  
5/12～6/30(8回)  
受講費:13,600円 定員:14名

### ハルシーアクア

開催時間 45分間

水曜日

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!未経験の方からご参加いただけます!

10:00～10:45  
5/13～6/24(7回)  
受講費:11,900円 定員:15名

### ベビースイミング

開催時間 50分間

親子で楽しくスキップ!お子さまの発育やさまざまな能力向上が期待できます。

11:00～11:50  
5/13～6/24(7回)  
受講費:11,900円 定員:10組



### 木曜日 BODY TONING

100歳まで歩けるカラダ作り

木曜日

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。

11:30～12:15 5/14～6/25(7回)  
受講費:11,900円 定員:10名

### 金曜日 カラダスッキリ水中歩行

無料

金曜日

普段使い切れていない身体の部分にアプローチします。難しい動きはありません。開催日はいつでも参加できます。

9:45～10:05 5/15～6/26(7回) 定員:15名

開催時間 20分間

15:00～15:45 開催時間 45分間

5/15～6/26(7回) 受講費:11,900円 定員:14名

## 申込要項

- ① 一次申込: 3月16日(月)～3月31日(水) / 窓口・WEB ※定員を超えた場合は抽選を行った上で、抽選結果は落選者のみにお伝えいたします。
- ② 追加申込: 4月1日(木)～ / 窓口のみで随時受付 ※欠員のあるクラスに先着順でご案内いたします。入金シートをお渡しします。
- ③ 入金期間: 4月13日(月)～4月28日(水) 事務所受付【現金・PayPay】 ※入金シートをお渡しします。必要事項をご記入のうえ窓口までお越しください。4月13日(月)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。\*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。  
\*募集締切後も、定員に満たない教室については先着順で申込みを受付けます。



(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/

〒237-0061 横須賀市夏島町2  
【利用時間: 9:00～21:00 / 温水プール: 9:30～21:00】

北体育会館 ☎046-865-9333

### 北体育会館 案内図

追浜公園駐車場(有料) 横須南共済病院  
■ 駐車台数128台



北体育会館 2026年5月～6月度開催

# こども水泳教室申込ご案内



3月16日(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】

体験参加してみたい教室など、可能な教室をご案内いたします!! ぜひ事前にご相談ください!

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(中学生含む)

月曜日	5/11～6/29(8回) 受講費: 11,200円	火曜日	5/12～6/30(7回) ※6/2除く 受講費: 9,800円	水曜日	5/13～6/24(7回) 受講費: 9,800円
木曜日	5/14～6/25(7回) 受講費: 9,800円	金曜日	5/15～6/26(7回) 受講費: 9,800円		



※安心安全な教室運営と練習量のバランス確保のため、対象の級・定員数の見直しを行いました。ご理解とご協力をおねがいします。

※小学1年生以上のお子さまは17:00～のクラス参加となります。

## こども水泳教室①②③

3歳以上の未就学児

定員各20名 【16:00～17:00】

月曜日 火曜日 水曜日  
木曜日 金曜日

## こども水泳教室④⑤

小学生

定員各45名 【17:00～18:00】

月曜日 火曜日 水曜日  
木曜日 金曜日

## こども水泳教室⑥⑥

小学生～中学生

定員各20名 【18:15～19:15】

月曜日 火曜日 水曜日  
木曜日 金曜日

## 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個人メドレータンの習得	3級	各泳法の50mタイム測定。200m個人メドレータンの習得
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: 3月16日(日)～3月31日(金) / 窓口・WEB ※定員を超えた場合は抽選を行った上で、抽選結果は落選者の方にお伝えいたします。
- ②追加申込: 4月1日(土)～ / 窓口のみで随時受付 ※欠員のあるクラスに先着順でご案内いたします。入金シートをお渡しします。
- ③入金期間: 4月13日(日)～4月28日(金) 事務所受付【現金・PayPay】 ※入金シートをお渡しします。必要事項をご記入のうえ窓口までお越しください。4月13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。\*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/>  
 〒237-0061 横須賀市夏島町2  
 【利用時間: 9:00～21:00 / 温水プール: 9:30～21:00】  
**北体育会館 ☎046-865-9333**

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。

