

# 水泳教室のご案内 くりはま花の国プール



大人  
クラス

【第2期】2026年7月～9月度開催

5月19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

開催時間50分

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。

### 水泳初級・中級



### 水泳中級



月曜日

- 12:00～12:50
- 7/6～9/14(9回)
- ※7/13・20除く
- 受講費:15,300円
- 定員:20名

木曜日

- ①12:00～12:50
- ②19:00～19:50
- 7/9～9/24(10回)
- ※8/13、9/3除く
- 受講費:各17,000円
- 定員:各20名

火曜日

- 19:00～19:50
- 7/7～9/15(8回)
- ※7/14、8/11、9/1除く
- 受講費:13,600円
- 定員:15名



### 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
- 7/7～9/15(8回)
- ※7/14、8/11、9/1除く
- 受講費:13,600円
- 定員:10組



### アグアコンディショニング

開催時間45分

水曜日

- 11:30～12:15
- 7/8～9/16(9回)
- ※8/12、9/2除く
- 受講費:15,300円
- 定員:20名

金曜日

- 11:30～12:15
- 7/10～9/25(9回)
- ※8/14・21、9/4除く
- 受講費:15,300円
- 定員:20名

※8/7は12:10～12:55までになります

申込  
要項

- ①一次申込:5月19日🗓️～6月1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:6月8日🗓️～6月14日🗓️/窓口のみ【現金・PayPay】
- ③追加申込:6月22日🗓️～窓口のみで随時受付 ※定員に満たない教室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。\*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。



(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、窓口にお申し渡ください。



# 水泳教室のご案内

## くりはま花の国プール



子ども  
クラス

【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】



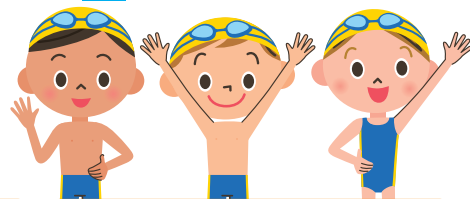
**月曜日** ■ 7/6～9/14(9回)  
※7/13・20除く  
■ 受講費：12,600円

**火曜日** ■ 7/7～9/15(8回)  
※7/14、8/11、9/1除く  
■ 受講費：11,200円

**水曜日** ■ 7/8～9/16(9回)  
※8/12、9/2除く  
■ 受講費：12,600円

**木曜日** ■ 7/9～9/24(10回)  
※8/13、9/3除く  
■ 受講費：14,000円

**金曜日** ■ 7/10～9/25(9回)  
※8/7・14、9/4除く  
■ 受講費：12,600円



### 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

※おもつが取れていないお子さまはご相談ください。

### 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45名

### 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

<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入金期間：6月8日(水)～6月14日(火)／窓口のみ【現金・PayPay】
- ③追加申込：6月22日(月)～窓口のみで随時受付 ※定員に満たない教室に先着順でご案内いたします。

\*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

〒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、窓口へ申し込ください。

**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いません。

