

サブアリーナプール 2025年10月～12月度開催

大人プール教室申込ご案内

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】

新規受講者+
今期皆勤された方
※なくなり次第終了
お一人様1つまでのお渡しと
させていただきますお楽しみ
ノベルティ
プレゼント!

月曜日

泳ごう25M

水慣れ～泳ぎの基本に慣れていきます。クロールでの25Mを目指しましょう!

全8回
開催■11:30～12:20
■定員:15名
■受講費:12,000円
■10/6～12/22
※10/13・20、11/3・24除く体幹ウオーキング&
ヘルシー股関節

無料 受講時間/20分

■12:20～12:40 ■定員:15名
■10/6～12/22※10/13・20、11/3・24除く

エンジョイアクア

無料 受講時間/20分

どなたでも参加できます!音楽と有酸素運動で楽しく身体を動かしましょう!!

■12:40～13:00 ■定員:15名
■10/6～12/22※10/13・20、11/3・24除く

火曜日

ベビースイミング

親子で楽しくスキンシップ!お子さまの発育やさまざまな能力向上が期待できます。

全11回
開催■10:30～11:20
■定員:15組 ■受講費:16,500円
■10/7～12/23※10/21除く

水泳初級

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。

全11回
開催■11:30～12:20
■定員:20名
■受講費:16,500円
■10/7～12/23
※10/21除く

ヌードルアクア

無料 受講時間/20分

アクアヌードルを使用し、身体の機能改善やリラクゼーションなどを行います。

■12:30～12:50 ■定員:15名
■10/7～12/23 ※10/21除く

水曜日

アクアdeメンテ

無料 受講時間/20分

体幹を使えると、肩も膝も腰も楽になる!楽しく動いて健康な毎日に繋げましょう!

■11:30～11:50 ■定員:15名
■10/1～12/24体幹ウオーキング&
ヘルシー股関節

無料 受講時間/20分

■11:50～12:10 ■定員:15名
■10/1～12/24

水泳中級

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。

全13回
開催■12:10～13:00
■定員:15名
■受講費:19,500円
■10/1～12/24

木曜日

アクア
エクササイズ

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!

全13回
開催■11:30～12:15
■定員:15名
■受講費:19,500円
■10/2～12/25BODY 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。

全13回
開催■12:15～13:00
■定員:15名
■受講費:19,500円
■10/2～12/25カラダスツクリ
水中歩行

水の特性を利用し、より健康になる為に様々な歩き方で運動を行います。

全13回
開催■15:00～15:20
■定員:15名
■受講費:19,500円
■10/2～12/25

ハイドロ&ロジック

専用ギア装着で音楽に合わせたトレーニングです。楽しくシェイプアップしましょう!

全13回
開催■20:00～20:45
■定員:15名
■受講費:19,500円
■10/2～12/25

金曜日

ワンポイント
水泳

無料 受講時間/20分

毎回違ったテーマでレッスンします。ヒントがあるかもしれません!!

■11:30～11:50 ■定員:15名
■10/3～12/26カラダスツクリ
水中歩行

無料 受講時間/20分

水の特性を利用し、より健康になる為に様々な歩き方で運動を行います。

■11:50～12:10 ■定員:15名
■10/3～12/26

ハイドロ&ロジック

専用ギア装着で音楽に合わせたトレーニングです。楽しくシェイプアップしましょう!

全13回
開催■12:15～13:00
■定員:15名
■受講費:19,500円
■10/3～12/26

水泳初級

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。

全13回
開催■19:30～20:20
■定員:10名
■受講費:19,500円
■10/3～12/26申込
要項

①一次申込:8月19日(水)～9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追加申込:9月5日(金)～/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:9月15日(金)～事務所受付【現金・PayPay】

※おハガキ・入金シートに記載されています。9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。*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/

〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2
【利用時間/9:00～21:00、温水プール/9:30～21:00】

サブアリーナ ☎046-828-5840

サブアリーナ 案内図

不入斗公園駐車場(有料)

■駐車台数315台分

施設HPは
こちらから

サブアリーナ



サブアリーナプール 2025年10月～12月度開催

こども

水泳教室
申込ご案内

新規受講者+
今期皆勤された方
※なくなり次第終了
お一人様1つまでのお渡しと
させていただきます

お楽しみ
ハレルダイ
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】

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	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	10/1～12/24(13回) 受講費: 19,500円	木曜日	10/2～12/25(13回) 受講費: 19,500円
金曜日	10/3～12/26(13回) 受講費: 19,500円	土曜日	10/4～12/27(13回) 受講費: 19,500円	日曜日	10/5～12/28(12回) ※11/23除く 受講費: 18,000円		



快適温水プールで
水泳上達のチャンス!

こども水泳教室①②③

3歳以上の未就学児/無級～【16:00～17:00】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
定員各30名						定員20名

こども水泳教室④⑤⑥

小学生/無級～1級【17:00～18:00】

火曜日	金曜日	土曜日	日曜日
定員各45名			定員30名

こども水泳教室④⑤

小学生/無級～11級
【17:00～18:00】

月曜日	水曜日	木曜日	定員各45名
-----	-----	-----	--------

こども水泳教室⑥⑥

小学生/14級～1級(中学生含む)
【18:00～19:00】

月曜日	水曜日	木曜日	定員各25名	火曜日	金曜日	定員各25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
カメ
ラッコ

水に対する恐怖心を取り除き、プールの楽しさを習得
目を開けて潜る。浮き具を使い浮くことの習得
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	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日の～9月1日の/窓口・WEB

※定員を超えた場合は抽選を行った上で、おハガキでの落選通知となります。

②追加申込: 9月5日の～/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: 9月15日の～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。9月15日の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

〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2
【利用時間/9:00～21:00、温水プール/9:30～21:00】

サブアリーナ ☎046-828-5840

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

※追加募集はホームページでは受付していません。

