

# 水泳教室の北体育会館

【第3期】2026年10月～12月度開催  
8月18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】



- 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  
60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!



水  
曜  
日

### 水泳中級

■ 12:00～13:00  
■ 10/7～12/23(12回)  
■ 受講費: 20,400円 ■ 定員: 20名



月  
曜  
日

### 水泳中級

■ 9:45～10:45  
■ 10/5～12/21(9回)※10/12・19、11/23除く  
■ 受講費: 15,300円 ■ 定員: 20名



### 水泳初級

■ 11:40～12:40  
■ 10/5～12/21(9回)※10/12・19、11/23除く  
■ 受講費: 15,300円 ■ 定員: 20名

金  
曜  
日

### 水泳初級

■ 10:15～11:15  
■ 10/9～12/25(12回)  
■ 受講費: 20,400円 ■ 定員: 15名

### 水泳中級

■ 11:30～12:30  
■ 10/9～12/25(12回)  
■ 受講費: 20,400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。

### アクアdeメンテ

月  
曜  
日

無料 開催時間  
20分間

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  
■ 10/5～12/21(9回)  
■ ※10/12・19、11/23除く  
■ 定員: 15名

### 水中ウォーキング

火  
曜  
日

開催時間 30分間

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  
■ 10/6～12/22(10回)  
■ ※10/20、11/3除く  
■ 受講費: 9,000円 ■ 定員: 15名

### ハイドロ コンディショニング

開催時間 45分間

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  
■ 10/6～12/22(10回)  
■ ※10/20、11/3除く  
■ 受講費: 17,000円 ■ 定員: 14名



### ハルシーアクア

開催時間 45分間

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  
■ 10/7～12/23(12回)  
■ 受講費: 20,400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。

■ 11:00～11:50  
■ 10/7～12/23(12回)  
■ 受講費: 20,400円 ■ 定員: 10組



### 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 ■ 10/8～12/24(12回)  
■ 受講費: 20,400円 ■ 定員: 10名

金  
曜  
日

### カラダスッカリ水中歩行

無料

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 ■ 10/9～12/25(12回) 開催時間  
20分間

■ 定員: 15名

### ハイドロコンディショニング

■ 15:00～15:45  
■ 10/9～12/25(12回)  
■ 受講費: 20,400円 ■ 定員: 14名

開催時間  
45分間

## 申込 要項

①一次申込: 8月18日(金)～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、抽選結果は落選者のみにお伝えいたします。

②追加申込: 9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: 9月14日(土)～9月27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。  
9月14日(土)を越えて参加申込される方は、同時入金をお願いいたします。

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。  
\*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)

■ 駐車台数128台



施設HPは  
こちらから



# 水泳教室のご案内 北体育会館



【第3期】2026年10月～12月度開催

8月18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】



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!

**月曜日** 10/5～12/21 (9回)  
※10/12・19、11/23除く  
受講費：12,600円

**火曜日** 10/6～12/22 (10回)  
※10/20、11/3除く  
受講費：14,000円

**水曜日** 10/7～12/23 (12回)  
受講費：16,800円

**木曜日** 10/8～12/24 (12回)  
受講費：16,800円

**金曜日** 10/9～12/25 (12回)  
受講費：16,800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願いします。

※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。



## 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20名

## 小学生 無級～11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

## 小学生～中学生 14級～1級

【18:15～19:15】

月曜日 火曜日 水曜日  
木曜日 金曜日

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18日☎～8月31日☎／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：9月1日☎～／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14日☎～9月27日☎／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14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。

