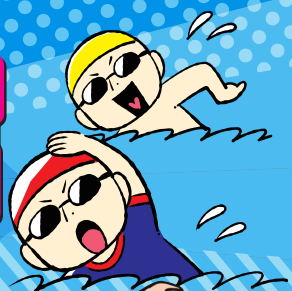
YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

水泳教室のご案内 北体育会館





大人クラス

【第4期】2027年1月～3月度開催
11月17日(火)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!



月曜日 水泳初中級
- 11:30～12:30
- 1/4～3/29(10回)※1/11・18、3/22除く
- 受講費:17,000円 定員:20名



水曜日 水泳中級
- 12:00～13:00
- 1/6～3/24(11回)※1/20除く
- 受講費:18,700円 定員:20名



金曜日 水泳初級
- 10:15～11:15
- 1/8～3/26(11回)※1/22除く
- 受講費:18,700円 定員:15名

水泳中級
- 11:30～12:30
- 1/8～3/26(11回)※1/22除く
- 受講費:18,700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。

月曜日 アクアdeメンテ
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
- 1/4～3/29(10回)※1/11・18、3/22除く
- 定員:15名

火曜日 水中ウォーキング
開催時間30分間

いつまでも自分の足で歩くために!

- 9:45～10:15
- 1/5～3/30(11回)※1/19、2/23除く
- 受講費:9,900円
- 定員:15名

ハイドロコンディショニング
★オススメレッスン
開催時間45分間

水中運動初心者の方でも安心です。ゆがみを整えてらくらく肩腰膝に!筋力低下を予防しながらスッキリしなやかボディーを作りましょう!

- 19:45～20:30
- 1/5～3/30(11回)※1/19、2/23除く
- 受講費:18,700円
- 定員:14名

水曜日 ヘルシーアクア
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
- 1/6～3/24(11回)※1/20除く
- 受講費:18,700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
- 1/6～3/24(11回)※1/20除く
- 受講費:18,700円
- 定員:10組



木曜日 BODY TONING
開催時間45分間

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。

- 11:30～12:15
- 1/7～3/25(9回)※1/21、2/11・18除く
- 受講費:15,300円 定員:10名

金曜日 カラダスッキリ水中歩行
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。

無料 開催時間20分間

- 9:45～10:05
- 1/8～3/25(11回)※1/22除く
- 定員:15名

★オススメレッスン ハイドロコンディショニング
水中運動初心者の方でも安心です。ゆがみを整えてらくらく肩腰膝に!筋力低下を予防しながらスッキリしなやかボディーを作りましょう!

開催時間45分間

- 15:00～15:45
- 1/8～3/25(11回)※1/22除く
- 受講費:18,700円 定員:14名



申込要項

❶一次申込:11月17日(火)～11月30日(月)／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。
❷追加申込:12月7日(月)～／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。
❸入金期間:12月7日(月)～12月20日(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。12月7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。
❹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



YOKOSUKA CITY GYMNASIUM

水泳教室のご案内 北体育会館



こどもクラス

【第4期】2027年1月～3月度開催
11月17日(火)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
■1/4～3/29（10回）
※1/11・18、3/22除く
■受講費：14,000円

火曜日
■1/5～3/23（10回）
※1/19、2/23除く
■受講費：14,000円

水曜日
■1/6～3/24（11回）
※1/20除く
■受講費：15,400円

木曜日
■1/7～3/25（9回）
※1/21、2/11・18除く
■受講費：12,600円

金曜日
■1/8～3/26（11回）
※1/22除く
■受講費：15,400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。



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

❶一次申込：11月17日(火)～11月30日(月)／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。

❷追加申込：12月7日(月)～／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。

❸入金期間：12月7日(月)～12月20日(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。12月7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。

❹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
〒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おりません。