

水泳教室のご案内

サブアリーナプール

【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
クラス



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

その他無料教室も開催しています。詳しくは、サブアリーナまでお問い合わせください。※別途プール利用料金が必要です。

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！



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！
- 月曜日 11:30～12:20
 - 定員：15名 受講費：15,300円
 - 7/6～9/14(9回)※7/13・20除く

水泳中級

- 水曜日
- 12:00～12:50
 - 定員：15名
 - 受講費：13,600円
 - 7/8～9/16(8回)
 - ※7/22、8/12・19除く



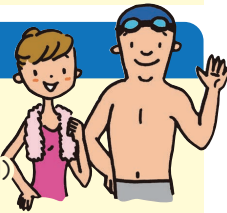
水泳初級

- 火曜日
- 11:30～12:20
 - 定員：20名
 - 受講費：10,200円
 - 7/7～9/15(6回)
 - ※7/14・21、8/4・11・18除く



金曜日

- 19:30～20:20
- 定員：10名
- 受講費：18,700円
- 7/10～9/25(11回)
- ※8/14除く



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。

ベビースイミング

- 火曜日
- 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。
- 10:30～11:20 定員：15組
 - 受講費：10,200円
 - 7/7～9/15(6回)※7/14・21、8/4・11・18除く



アクアエクササイズ

- 木曜日
- 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！
- 11:30～12:15 定員：15名
 - 受講費：17,000円
 - 7/9～9/24(10回)※7/23、8/13除く

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。
- 12:15～13:00
 - 定員：15名 受講費：17,000円
 - 7/9～9/24(10回)※7/23、8/13除く

ハイドロ&ロジック

- 木曜日
- 20:00～20:45
 - 定員：15名
 - 受講費：18,700円
 - 7/9～9/24(11回)※8/13除く

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！

- 金曜日
- 12:00～12:50
 - 定員：15名
 - 受講費：18,700円
 - 7/10～9/25(11回)※8/14除く

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🗓️～／窓口のみで随時受付【現金・PayPay】 ※同時に追加申込（先着順）を行います。ご入金と併せてお願いします。
- ③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。*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

水泳教室のご案内



フォト撮影会開催!
期間: 8月3日(日)~8月8日(土)

サブアリーナプール

こども教室+
ベビースイミング対象



**こども
クラス**

【第2期】2026年7月~9月度開催

5月19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】



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(9回) ※7/14、8/11除く 受講費: 12,600円	水曜日	7/8~9/16(10回) ※8/12除く 受講費: 14,000円
木曜日	7/9~9/24(11回) ※8/13除く 受講費: 15,400円	金曜日	7/10~9/25(11回) ※8/14除く 受講費: 15,400円	土曜日	7/11~9/26(11回) ※8/15除く 受講費: 15,400円



快適温水プールで
水泳上達のチャンス!

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 定員各30名	小学生/無級~1級 【17:00~18:00】 火曜日 金曜日 土曜日 定員各45名		
小学生/無級~11級 (中学生含む) 【17:00~18:00】 月曜日 水曜日 木曜日 定員各45名	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25名	小学生/10級以上 (中学生含む) 【19:00~20:00】 火曜日 金曜日 定員25名	小学生/10級以上 (中学生含む) 【19:00~20:00】 金曜日 定員15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 呼吸無しのコロール。浮き具を使った背面キックの習得	11級 浮き具を使い両手コロール12.5m、背泳ぎキックの習得
10級 コロール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: 5月19日(火)~6月1日(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(日)~ / 窓口のみで随時受付【現金・PayPay】 ※同時に追加申込(先着順)を行います。ご入金と併せてお願いします。
- ③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。*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。

