

佐島の丘温水プール 2026年1月～3月度開催

リニューアル  
オープンにつき  
参加者へお楽しみ  
プレゼント!お一人様1つまでのお渡しと  
させていただきます  
※なくなり次第終了と  
いたします

\*工事休館明けの為、教室日程の変更がある可能性があります。

11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】

どのプログラムにも参加できます! 各教室の当日参加を受付けます! \*無料教室を除きます

## 大人の泳教室プログラム

開催時間50分間

## 水泳 水慣れ

無料

水中ジャンプ・水に浮くことから  
始めましょう!

開催時間20分間

月曜日

■11:30～11:50  
■1/26～3/30(9回)  
※2/23除く  
■定員:15名  
※施設利用料で参加できます。

## 水泳初級

クロール・背泳ぎの基礎から

無料

火曜日

■19:30～20:00  
■1/13～3/24(10回)  
※1/20除く  
■定員:15名 ※施設利用料で参加できます。

開催時間30分間

金曜日

■10:30～10:50  
■1/16～3/27(10回)  
※3/20除く  
■定員:10名 ※施設利用料で参加できます。

開催時間20分間

## エンジョイスイミング

仲間と一緒に  
楽しく4泳法

火曜日

■10:00～10:50  
■1/13～3/24(10回)  
※1/20除く  
■受講費:15,000円  
■定員:15名

## ワンポイントレッスン

お一人お一人丁寧な指導を行います

水曜日

■13:30～14:20  
■1/14～3/25  
(10回)※2/11除く  
■定員:10名参加費/都度1,250円  
※施設利用料金別

## 大人スイミング

個人メドレーに挑戦!

木曜日

■19:30～20:20  
■1/15～3/26(11回)  
■受講費:16,500円  
■定員:15名

## 水泳中級

4泳法全てで25M完泳をめざそう!

金曜日

■19:30～20:20  
■1/16～3/27(10回)※3/20除く  
■受講費:15,000円  
■定員:15名

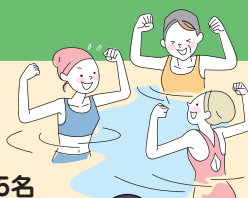
## アクアプログラム

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。

開催時間45分間

## BODY TONING

月曜日

関節を大きく動かし刺激することで体幹や  
柔軟性を身につけます■10:30～11:15  
■1/26～3/30(9回)※2/23除く  
■受講費:13,500円 ■定員:15名

## ウォーキング&amp;ミットシェイプ

月曜日

ミットを使用した様々な水中歩行を行います

■19:30～20:15  
■1/26～3/30(9回)※2/23除く  
■受講費:13,500円 ■定員:20名

## ひきしめアクア

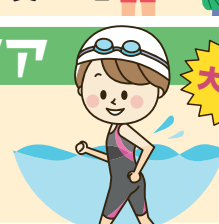
水曜日

軽い筋トレと音楽でスッキリボディ!

■12:30～13:15  
■1/14～3/25(10回)※2/11除く  
■受講費:15,000円 ■定員:15名

## ウォーキング&amp;アクア

木曜日

■10:30～11:15  
■1/15～3/26(11回)  
■受講費:16,500円  
■定員:15名

大人気

申込  
要項

①一次申込:11月18日の～12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。

②二次申込:12月2日の/窓口のみで随時受付

※定員に満たないクラスに先着順でご案内いたします。

③入金期間:12月15日の～事務所窓口【現金・PayPay】

※12月15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、定員に満たないクラスについては参加できます!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

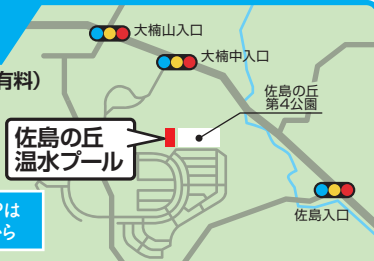
スポーツコミュニティ  
よこすか SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA  
https://yokosuka-arena.jp/〒240-0108 横須賀市佐島の丘1-1-1  
【利用時間:温水プール:9:30～21:00】

佐島の丘温水プール ☎046-855-0911

佐島の丘温水プール  
案内図

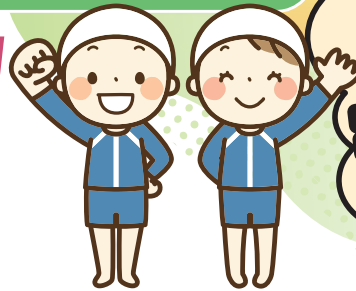
佐島の丘第4公園駐車場(有料)

■駐車台数39台分

施設HPは  
こちらから

佐島の丘温水プール 2026年1月～3月度開催

こども

水泳教室  
申込ご案内リニューアル  
オープンにつき  
参加者へお楽しみ  
プレゼント!お一人様1つまでのお渡しと  
させていただきます  
※なくなり次第終了と  
いたします\*工事休館明けの為、教室日程の  
変更がある可能性があります。

11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】

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～13級 ⑤小・中学生/12級～11級 ⑥小・中学生/10級～1級

月曜日

1/26～3/30(9回)

※2/23除く

受講費: 13,500円

木曜日

1/15～3/26(11回)

受講費: 16,500円

火曜日

1/13～3/24(10回)

※1/20除く

受講費: 15,000円

金曜日

1/16～3/27(10回)

※3/20除く

受講費: 15,000円

水曜日

1/14～3/25(10回)

※2/11除く

受講費: 15,000円

土曜日

1/17～3/28(11回)

受講費: 16,500円

振替制度  
あります

## こども水泳教室 ①②③

3歳以上の未就学児/無級～ 定員各15名

月曜日

水曜日

木曜日

[16:00～17:00]

火曜日

[15:00～16:00]

金曜日

[15:30～16:30]

土曜日

①[9:30～10:30]  
②[15:00～16:00]

## こども水泳教室 ④

小学生/無級～13級 定員各30名

月曜日

水曜日

木曜日

[17:00～18:00]

火曜日

[16:00～17:00]

金曜日

[16:30～17:30]

土曜日

①[10:40～11:40]  
②[16:00～17:00]

## こども水泳教室 ⑤⑥ (中学生含む)

小学生/12級以上 定員各20名

月曜日

木曜日

土曜日

①[11:50～12:50]  
②[17:00～18:00]

[18:00～19:00]

## こども水泳教室 ⑤ (中学生含む)

小学生/12級～11級 定員各20名

火曜日

[17:00～18:00]

金曜日

[17:30～18:30]

## こども水泳教室 ⑥ (中学生含む)

小学生/10級以上 定員各20名

火曜日

[18:00～19:00]

金曜日

[18:30～19:30]

## 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

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

10級 クロール25m。背泳ぎ12.5mの習得

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

6級 バタフライ25m習得

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

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

13級 バタ足と浮き具を使った、背面けのびの習得

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

9級 背泳ぎ25m。浮き具を使い、平泳ぎキック25m

7級 バタフライキックの習得

5級 各泳法スタート・ターン。50m完泳

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

1級 200m個人メドレーのタイム測定

申込  
要項

①一次申込: 11月18日の～12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。

②二次申込: 12月2日の/窓口のみで随時受付

※定員に満たないクラスに先着順でご案内いたします。

③入金期間: 12月15日の～事務所窓口【現金・PayPay】

※12月15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、定員に満たないクラスについては参加できます! 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〒240-0108 横須賀市佐島の丘1-1-1  
【利用時間: 温水プール: 9:30～21:00】

佐島の丘温水プール ☎046-855-0911

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/ 10:00～17:00】

※受付に設置してある『参加申込書』にご記入の上、事務局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。

