

## こども水泳教室

※継続の方は応募がき『7.その他』欄に取得級を必ずご記入ください。  
※太字(下線)は進級テストの日です。  
※進級により時間を変更いただく場合(曜日変更不可)がございます。あらかじめご了承ください。

### ●キンダークラス(幼児) ◇ひよこ(初めて)~16級 ◇4歳~新年長(開催期間中に4歳になる方も対象です。)

水慣れからキックの基礎練習を行います。基礎体力の向上や、お友だち作りなどにも最適です。

| 番号   | 曜日 | 時間                  | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員   |
|------|----|---------------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|------|
| P401 | 月  | 15:35<br>~<br>16:20 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 各40名 |
| P402 | 火  |                     | 11 | ¥12,760 | 8・15・22    | 27     | 3・10・24      | 1・8・15・22  |      |
| P403 | 水  |                     | 13 | ¥15,080 | 9・16・23    | 7・28   | 4・11・18・25   | 2・9・16・23  |      |
| P404 | 木  |                     | 14 | ¥16,240 | 10・17・24   | 1・8・29 | 5・12・19・26   | 3・10・17・24 |      |
| P405 | 金  |                     |    |         | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |      |

### ●児童Ⅰクラス(小学生) ◇17級(初めて)~14級 ◇新1年生~(未就学児で15級以上取得の方はこちらからご参加となります。)

浮具を使って水中移動・キック・息継ぎなどクロールの練習を行います。

| 番号   | 曜日 | 時間                  | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員   |
|------|----|---------------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|------|
| P406 | 月  | 16:30<br>~<br>17:20 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 各50名 |
| P407 | 火  |                     | 11 | ¥12,760 | 8・15・22    | 27     | 3・10・24      | 1・8・15・22  |      |
| P408 | 水  |                     | 13 | ¥15,080 | 9・16・23    | 7・28   | 4・11・18・25   | 2・9・16・23  |      |
| P409 | 木  |                     | 14 | ¥16,240 | 10・17・24   | 1・8・29 | 5・12・19・26   | 3・10・17・24 |      |
| P410 | 金  |                     |    |         | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |      |

### ●児童Ⅱクラス(小学生) ◇13級~8級 ◇新中学生で初めての方はこちらからご参加となります。

クロール・背泳ぎ25メートル完泳をめざします。

| 番号   | 曜日 | 時間                  | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員   |
|------|----|---------------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|------|
| P411 | 月  | 17:30<br>~<br>18:20 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 各50名 |
| P412 | 火  |                     | 11 | ¥12,760 | 8・15・22    | 27     | 3・10・24      | 1・8・15・22  |      |
| P413 | 水  |                     | 13 | ¥15,080 | 9・16・23    | 7・28   | 4・11・18・25   | 2・9・16・23  |      |
| P414 | 木  |                     | 14 | ¥16,240 | 10・17・24   | 1・8・29 | 5・12・19・26   | 3・10・17・24 |      |
| P415 | 金  |                     |    |         | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |      |

### ●上級クラス ◇7級~ベストスイマー ◇クロール・背泳ぎができ、4泳法習得を目標としたクラス

4泳法25メートル完泳とフォーム練習を行います。タイム測定もありチャレンジする勇気が身につきます。

| 番号   | 曜日 | 時間                  | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員   |
|------|----|---------------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|------|
| P416 | 月  | 18:30<br>~<br>19:20 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 各40名 |
| P417 | 火  |                     | 11 | ¥12,760 | 8・15・22    | 27     | 3・10・24      | 1・8・15・22  |      |
| P418 | 水  |                     | 13 | ¥15,080 | 9・16・23    | 7・28   | 4・11・18・25   | 2・9・16・23  |      |
| P419 | 木  |                     | 14 | ¥16,240 | 10・17・24   | 1・8・29 | 5・12・19・26   | 3・10・17・24 |      |
| P420 | 金  |                     |    |         | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |      |



## 【こども水泳教室進級システム】

こちらのQRコードからご確認ください。



### ●しょうがい児水泳教室 ◇しょうがいのあるお子さまと保護者の方(5歳~中学生/自立歩行のできる方)

しょうがいのあるお子さまの健康促進を目的とし、プールの楽しさを知っていただく教室です。

※お子さま1名につき保護者1名の参加です。保護者の方にはお子様の指導のご協力をいただきます。

※泳ぐレーン、サーキットで泳ぐレーンをそれぞれご用意します。泳力・お子さまのご様子を見たと上で練習ブロックをご案内します。

| 番号   | 曜日 | 時間              | 回数 | 参加料     | 4月      | 5月    | 6月      | 7月         | 定員           |
|------|----|-----------------|----|---------|---------|-------|---------|------------|--------------|
| P498 | 土  | 14:15<br>~15:00 | 12 | ¥20,880 | 5・19・26 | 10・31 | 7・21・28 | 5・12・19・26 | 20組<br>40名程度 |

■2024年4月からクラスの対象級が変更になっていますのでご確認の上、お申し込みください。

■申込後に進級テストに合格して、開催前にクラスが変更になる場合はお申し出ください。

■お子様の事で何か伝えておくべき事がある場合は事前にご相談ください。

※基本的に集団指導となりますので、集団での行動が苦手なお子様やその他伝えておくべき事がある方はお知らせください。

YOKOHAMA  
INTERNATIONAL SWIMMING POOL  
横浜国際プール

3月13日(木)必着!

※往復ハガキまたは館内にある応募ハガキでお申込ください。



【お申込における注意事項】 ※よくご確認の上、ご同意いただける場合のみお申込ください。

- ご自身(お子様)の泳力に合ったクラスを選択ください。
- 申込締切以降のクラス変更はできません。
- 定員に満たなかったクラスのみ、2次募集を行います。
- 応募多数のクラスは抽選とさせていただきます。
- 当選状況はハガキの返送を以ってお知らせいたします。
- お客様都合でのキャンセルは受けておりません。(曜日・クラス変更含む)
- 入金期日をお守りください。※連絡なしで未入金の場合はキャンセルとみなします。
- 欠席分の振替制度はございません。

【ハガキ申込方法】

- ・必要事項を記入し、ご郵送・ご持参ください。募集締切日"必着"となります。
- ・横浜国際プール所定の応募用紙には、返信用85円切手が必要です。(1教室1枚のハガキ必要)
- ・往信表面:宛名「横浜国際プール」・住所 〒224-0021横浜市都筑区北山田7-3-1
- ・往信裏面:必要事項(※1)を記入してください
- ・返信表面:参加される方の住所・氏名
- ・返信裏面:何も記入しないでください

※1 必要事項

1. 参加希望教室番号と教室名(曜日も明記)
2. 参加者(親子教室の場合は保護者とお子様の氏名(フリガナ))
3. 生年月日(お子さまの場合は例2020.11.22)及び年齢(新学年)・性別
4. 郵便番号・住所
5. 電話番号(つながりやすい番号)
6. 参加について(初めて・継続・久しぶり)
7. その他(子ども取得級記入、必要事項があれば) 8. 教室は何で知りましたか(HP・チラシなど)

~ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください ~

横浜国際プール ☎ 045-592-0453

施設開館時間 全日 9:30~21:30 ※休館日(不定期)

(プール最終入場 20:45/退水時刻 21:15)



公式ホームページはこちら

大人向け水泳教室 ※高校生以上男女対象『大人水泳教室 クラス紹介』をご確認ください。

●クロール&背泳ぎ(初心者)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|-----|
| P421 | 月  | 14:00-15:00 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 20名 |
| P422 | 金  | 12:00-13:00 | 14 | ¥16,240 | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |     |
| P423 | 土  | 13:00-14:00 | 12 | ¥13,920 | 5・19・26    | 10・31  | 7・21・28      | 5・12・19・26 |     |

●平泳ぎ入門(初級)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|-----|
| P431 | 月  | 12:00-13:00 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 20名 |
| P432 | 水  |             | 13 | ¥15,080 | 9・16・23    | 7・28   | 4・11・18・25   | 2・9・16・23  |     |
| P433 | 金  |             | 14 | ¥16,240 | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |     |
| P434 | 土  | 11:00-12:00 | 12 | ¥13,920 | 5・19・26    | 10・31  | 7・21・28      | 5・12・19・26 |     |

●平泳ぎ&バタフライ入門(初中級)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月       | 5月     | 6月         | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|----------|--------|------------|------------|-----|
| P435 | 木  | 20:00-21:00 | 14 | ¥16,240 | 10・17・24 | 1・8・29 | 5・12・19・26 | 3・10・17・24 | 20名 |
| P436 | 金  | 14:00-15:00 |    |         | 11・18・25 | 2・9・30 | 6・13・20・27 | 4・11・18・25 |     |

●バタフライ(中級)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|-----|
| P441 | 月  | 10:00-11:00 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 20名 |
| P442 |    | 12:00-13:00 |    |         |            |        |              |            |     |
| P443 | 火  | 20:00-21:00 | 11 | ¥12,760 | 8・15・22    | 27     | 3・10・24      | 1・8・15・22  |     |
| P444 | 水  | 12:00-13:00 | 13 | ¥15,080 | 9・16・23    | 7・28   | 4・11・18・25   | 2・9・16・23  |     |
| P445 | 金  | 10:00-11:00 | 14 | ¥16,240 | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |     |
| P446 | 土  | 9:50-10:50  | 12 | ¥13,920 | 5・19・26    | 10・31  | 7・21・28      | 5・12・19・26 |     |

●個人メドレー入門(中上級)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|-----|
| P451 | 月  | 10:00-11:00 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 20名 |
| P452 | 水  | 14:00-15:00 | 13 | ¥15,080 | 9・16・23    | 7・28   | 4・11・18・25   | 2・9・16・23  |     |
| P453 | 金  | 10:00-11:00 | 14 | ¥16,240 | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |     |

●ステップアップ個人メドレー(上級) ※水深2.5m

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|-----|
| P454 | 月  | 14:00-15:00 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 30名 |
| P455 |    | 20:00-21:00 |    |         |            |        |              |            |     |
| P456 | 金  | 14:00-15:00 | 14 | ¥16,240 | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |     |
| P457 | 土  | 11:00-12:00 | 12 | ¥13,920 | 5・19・26    | 10・31  | 7・21・28      | 5・12・19・26 |     |

●クロールトレーニング(強化) ※水深2.5m

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月      | 5月   | 6月         | 7月        | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|---------|------|------------|-----------|-----|
| P461 | 水  | 14:00-15:00 | 13 | ¥15,080 | 9・16・23 | 7・28 | 4・11・18・25 | 2・9・16・23 | 20名 |

●個人メドレートレーニング(強化) ※水深2.5m

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月     | 6月           | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|------------|--------|--------------|------------|-----|
| P462 | 月  | 12:30-13:30 | 12 | ¥13,920 | 7・14・21・28 | 26     | 2・9・16・23・30 | 7・14       | 30名 |
| P463 | 木  | 20:00-21:00 | 14 | ¥16,240 | 10・17・24   | 1・8・29 | 5・12・19・26   | 3・10・17・24 |     |
| P464 | 金  | 10:00-11:00 |    |         | 11・18・25   | 2・9・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 |     |
| P465 | 土  | 9:50-10:50  | 12 | ¥13,920 | 5・19・26    | 10・31  | 7・21・28      | 5・12・19・26 |     |

★ 大人向け水泳教室 クラス紹介 ★ ※クラス内容をご確認の上、お申込みをお願い致します。

| クラス名          | 距離目安        | 目標                                                             | 必要泳力                              |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| クロール&背泳ぎ      | ～700m       | 漂る・浮く・けのび・バタ足の基本動作からクロール・背泳ぎの習得を目指します。                         | なし ※初心者の方向けのクラスです                 |
| 平泳ぎ入門         | 500m～800m   | クロール・背泳ぎの泳力向上と平泳ぎの基本動作習得を目指します。                                | クロール・背泳ぎが25m以上泳げる                 |
| 平泳ぎ&バタフライ入門   | 500m～900m   | 平泳ぎ泳力向上、バタフライの基本動作習得を目指します。                                    | クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げる             |
| バタフライ         | 600m～1000m  | クロール・背泳ぎ平泳ぎの泳力向上、バタフライの習得を目指します。                               | クロール・背泳ぎが50m以上、平泳ぎが25m以上泳げる       |
| 個人メドレー入門      | 800m～1200m  | 4種目の基本動作からターン動作の練習を行い、100m個人メドレーを目指します。                        | 4種目25m以上泳げる                       |
| ステップアップ個人メドレー | 1000m～1300m | 4種目の泳力向上、ターン動作のテクニック練習を行い、200m個人メドレーを目指します。                    | クロール50m以上、4種目が25m以上泳げる            |
| クロールトレーニング    | 1500m～2000m | 泳ぎに必要な体力、筋力向上、スピードアップを目指します。<br>※25m・50m単位でのインターバルトレーニングを行います。 | クロール・背泳ぎ100m以上、平泳ぎ・バタフライが50m以上泳げる |
| 個人メドレートレーニング  |             |                                                                |                                   |

シニア向け水泳教室 ※60歳以上男女対象『大人向け水泳教室』と内容は同じですが、練習強度を抑えたクラスです。

●シニア水泳教室(クロール&背泳ぎ)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月       | 5月     | 6月         | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|----------|--------|------------|------------|-----|
| P471 | 木  | 14:00-15:00 | 14 | ¥16,240 | 10・17・24 | 1・8・29 | 5・12・19・26 | 3・10・17・24 | 20名 |

●シニア水泳教室[平泳ぎ入門]

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月       | 5月     | 6月         | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|----------|--------|------------|------------|-----|
| P472 | 木  | 14:00-15:00 | 14 | ¥16,240 | 10・17・24 | 1・8・29 | 5・12・19・26 | 3・10・17・24 | 20名 |

●シニア水泳教室(バタフライ)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月       | 5月     | 6月         | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|----------|--------|------------|------------|-----|
| P473 | 木  | 12:00-13:00 | 14 | ¥16,240 | 10・17・24 | 1・8・29 | 5・12・19・26 | 3・10・17・24 | 20名 |

●シニア水泳教室[個人メドレー入門]

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月       | 5月     | 6月         | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|----------|--------|------------|------------|-----|
| P474 | 木  | 12:00-13:00 | 14 | ¥16,240 | 10・17・24 | 1・8・29 | 5・12・19・26 | 3・10・17・24 | 20名 |

アーティスティックスイミング教室 ※4/19(土)・26(土)は、17:30～19:00 初級・中級クラスの合同開催となります。

●初級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上泳げる方)

スカーリングなど基礎の技術習得と、リズムに合わせた動きで、アーティスティックスイミングの楽しさを体験できる教室です。

◇小学生～一般男女

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月      | 5月    | 6月      | 7月       | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|---------|-------|---------|----------|-----|
| P481 | 土  | 17:30-19:00 | 11 | ¥19,140 | 5・19・26 | 10・31 | 7・21・28 | 12・19・26 | 30名 |

●中級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上泳げる方)

初級クラスに参加された方対象の教室です。リズムに合わせた動きや基礎の技術習得する教室です。

◇小学生～一般男女

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月      | 5月    | 6月      | 7月       | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|---------|-------|---------|----------|-----|
| P482 | 土  | 19:15-20:45 | 11 | ¥19,140 | 5・19・26 | 10・31 | 7・21・28 | 12・19・26 | 30名 |

●シニア中級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎで50m以上泳げる方)

初級クラスに参加された方対象の教室です。ルーティン作りを目標とします。

◇高校生以上男女

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月         | 5月   | 6月           | 7月        | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|------------|------|--------------|-----------|-----|
| P483 | 月  | 10:15-12:15 | 12 | ¥27,840 | 7・14・21・28 | 26   | 2・9・16・23・30 | 7・14      | 30名 |
| P484 | 水  | 19:30-21:00 | 13 | ¥22,620 | 9・16・23    | 7・28 | 4・11・18・25   | 2・9・16・23 |     |

●ジュニア(クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上泳げる方) ※P486と合同開催

スカーリングなどの基礎の技術習得と、リズムに合わせた動きで、アーティスティックスイミングの楽しさを体験できる教室です。

◇小・中学生男女

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月      | 5月   | 6月         | 7月        | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|---------|------|------------|-----------|-----|
| P485 | 水  | 17:30-19:30 | 13 | ¥30,160 | 9・16・23 | 7・28 | 4・11・18・25 | 2・9・16・23 | 15名 |

●選手育成コース(初級・ジュニアの参加経験者または競技経験者) ※水曜日はP485と合同開催

アーティスティックスイミングを競技として、技術の応用から実践的に学べる教室です。

◇小学生～高校生男女

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月       | 5月     | 6月         | 7月         | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|----------|--------|------------|------------|-----|
| P486 | 水  | 17:30-19:30 | 27 | ¥46,980 | 9・16・23  | 7・28   | 4・11・18・25 | 2・9・16・23  | 15名 |
|      | 金  |             |    |         | 11・18・25 | 2・9・30 | 6・13・20・27 | 4・11・18・25 |     |

スキndaイピング教室 ※3点セット(マスク・スノーケル・フィン)は無料でご用意いたします。

●スキndaイピング 初級

初心者の方から、経験はあるけれどもう一度基礎から習いたいという方まで、基本的なスキルをマスターするクラスです。

スノーケルクリアやスクリア、水面からの潜り方を練習します。

◇一般男女 (25m泳力がある方)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月      | 5月 | 6月      | 7月        | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|---------|----|---------|-----------|-----|
| P491 | 火  | 10:00-11:00 | 11 | ¥14,190 | 8・15・22 | 27 | 3・10・24 | 1・8・15・22 | 14名 |

●スキndaイピング 中級

スノーケルクリアやマスククリア等のスキndaイピングの基本スキルをマスターし、水中に潜れる方が対象のクラスです。

◇一般男女 (25m泳力がある方)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月      | 5月 | 6月      | 7月        | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|---------|----|---------|-----------|-----|
| P492 | 火  | 11:15-12:15 | 11 | ¥14,190 | 8・15・22 | 27 | 3・10・24 | 1・8・15・22 | 26名 |
| P493 |    | 12:30-13:30 |    |         |         |    |         |           | 14名 |

●スキndaイピング 上級

練習内容・練習量がハードで、様々なシチュエーションでダイビングスキルを高めます。 ◇一般男女(25m以上の泳力・スノーケリング400m・水深5mの潜水ができる方)

| 番号   | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料     | 4月      | 5月 | 6月      | 7月        | 定員  |
|------|----|-------------|----|---------|---------|----|---------|-----------|-----|
| P494 | 火  | 10:00-11:00 | 11 | ¥14,190 | 8・15・22 | 27 | 3・10・24 | 1・8・15・22 | 14名 |

●スキndaイピングトレーニング ※当日先着順の受付です。10:30より受付いたします。

潜降浮上法・スノーケルクリア・耳抜き等を行う、練習距離を延ばし反復回数を多くする等負荷をより高めた練習です。

◇一般男女(経験者)

| 番号 | 曜日 | 時間          | 回数 | 参加料    | 4月      | 5月 | 6月      | 7月        | 定員  |
|----|----|-------------|----|--------|---------|----|---------|-----------|-----|
| 当日 | 火  | 12:30-13:30 | —  | ¥1,290 | 8・15・22 | 27 | 3・10・24 | 1・8・15・22 | 12名 |