冬特別水泳教室

大人教室申込開始　2026年11月8日(日) 11:30～ 電話のみ

冬特別水泳教室【大人】

※各クラス、必要泳力をご確認の上お申し込みください。



●3日間コース ※P001~P005(水深1.0m)/P006(水深2.5m)　　◇一般男女(中学生以上)

番号	コース	日程	時間	参加料(税込)	必要泳力	定員	内容
P001	クロール＆背泳ぎ【入門】	12/21(月)～12/23(水) ※P006のみ 12/21(月) 12/23(水) 12/24(木) 3日間開催	10:00～11:00	¥6,900	潜る・浮く・バタ足が可能 ※初心者の方向けのクラス	各10名	クロールの泳力向上と背泳ぎの基本動作の習得を目指します。
P002	個人メドレー【入門】				4種目25m以上泳げる		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。
P003	平泳ぎ【入門】		11:15～12:15		クロール25m		平泳ぎのキック動作、ストローク動作、コンビネーションを練習し平泳ぎの習得を目指します。
P004	バタフライ【入門】				クロール50m		うねりの動作から段階的にバタフライの練習をし、バタフライ習得を目指します。
P005	ステップアップクロール		12:30～13:30		クロールが50m以上泳げる		キック、プル、コンビネーションのフォーム矯正を行い、泳力向上を目指します。
P006	ステップアップ個人メドレー		16:00～17:00		クロールが50m以上、他3種目が25m以上かつクイックターンが可能		4種目の基本練習、テクニック練習を行い、200m個人メドレーを目指します。

●1日コース (水深2.5m)　　◇一般男女(中学生以上)

番号	コース	日程	時間	参加料(税込)	必要泳力	定員	内容
P007	オープンウォータースイム(OWS)練習会【初級】	12/22(火)	11:00～12:30	¥2,700	200m以上泳げる	各20名	海での泳ぎ方を体験し海で泳ぐために必要な基礎技術を練習します。(浮身・ヘルプサイン・ヘッドアップスイム)最後に集団泳を行います。
P008	フィンスイミング		13:30～15:00		100m個人メドレーが泳げる		フィンを使用しフォームの矯正、技術の向上を目指します。※フィン持参
P009	ロングディスタンス	12/24(木)	19:30～21:00		400m以上泳げるかつ立ち泳ぎ2分		クロールを中心に長距離を泳ぐための、テクニック習得を目指します。最後に10分間泳を行います。
P010	スタート【入門】	12/23(水)	14:00～15:00	¥2,300	4種目25m以上泳げる	各10名	立ち上がりからの飛込みの習得を目指します。
P011	スタート【ステップアップ】	12/24(木)	13:00～14:00		4種目50m以上泳げる		スタート台からの飛込みの習得を目指します。

子供教室申込開始　2026年11月8日(日) 13:30～ 電話のみ

冬特別水泳教室【こども】

※最終日に認定を行い修了証とワッペンをお渡しします。



●3日間コース※4歳から年長の方で15級以上をお持ちの方はP022/P023を受講いただけます。　　【1ブロック8名前後での練習】

番号	コース	日程	時間	参加料(税込)	対象	定員	練習内容
P021	水慣れコース	12/21(月)～12/23(水)	15:35～16:20	¥6,900	4歳～年長(初めて参加～16級)	各24名	遊びをメインに水に慣れることを目指します。
P022	クロール背泳ぎコース		16:30～17:20		1年生～６年生(初めて参加～10級)		顔付けバタ足～クロール・背泳ぎの習得を目指します。
P023	ステップアップコース		17:30～18:20		小学生(9級～5級)		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習をします。※お持ちの級でブロックを分けます。

詳細は施設までお問合せください。☎045-592-0453

YOKOHAMA INTERNATIONAL SWIMMING POOL
横浜国際プール