

成人・ゆったり 水泳教室 教室詳細（対象泳力・目標泳力）		
レ ベ ル	対 象 泳 力	目 標 泳 力
成人初心者	初めて水泳を習う方 クロール・背泳ぎを練習中の方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各12.5m
成人初級・ゆったり初級	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各25m
成人中級・ゆったり中級	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
成人上級・ゆったり上級	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m以上 平泳ぎで50m、バタフライ25m
成人最上級	クロール・背泳ぎ各50m以上 平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方	4泳法の泳力向上、個人メドレーを目指します。
はじめてのバタフライ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	バタフライ25m

▼ 成人水泳教室	【受講期間】2025/4/8 ～ 2026/3/6 まで			対象:高校生以上			受講料は税込
教室名	教室No	曜日	時間	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			1クール目の回数
				一般	65歳以上の方	障がいのある方	
成人初心者	1	火	10:00 ～ 11:00	5,250円	4,900円	4,200円	7回
成人初級	2	火	19:00 ～ 20:30	6,650円	6,300円	5,250円	7回
	3	木	11:45 ～ 13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回
成人中級	5	水	19:00 ～ 20:30	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	6	木	10:10 ～ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回
【単年】成人上級	7	水	10:10 ～ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回
成人上級	9	木	10:10 ～ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	10	金	10:10 ～ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	11	金	19:00 ～ 20:30	7,600円	7,200円	6,000円	8回
成人最上級	13	火	11:05 ～ 12:35	6,650円	6,300円	5,250円	7回
	15	金	10:10 ～ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回

【単年】の教室は、2026年度小学校水泳授業時間確保のため、2025年度4月～3月までの「1年間限定の自動継続」となります。2026年度4月以降、廃止もしくは曜日、時間の見直しを行う場合があります。また、調整の結果、2026年度も継続して実施できる可能性があるため、継続可否についてはわかり次第別途お知らせいたします。

▼ 泳法別水泳教室	【受講期間】2025/4/10 ～ 2026/3/5 まで			対象:高校生以上			受講料は税込
教室名	教室No	曜日	時間	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			1クール目の回数
				一般	65歳以上の方	障がいのある方	
はじめてのバタフライ	41	木	14:55 ～ 15:55	6,000円	5,600円	4,800円	8回

重要

こちらに記載されている教室一覧は、令和7年度に実施を予定している教室ですが、令和6年度からの自動継続者で、すでに受講決定している方がいるため、空きがない場合は新規募集を行わないことがあります。予めご了承ください。また、空きのある(新規募集を行う)教室につきましては、3/10(月)18:00頃を目途にホームページおよび館内にて掲示させていただきます。なお、自動継続教室であっても、前後のクラスとの配置調整や定員を著しく下回る等の事由により、廃止もしくは時間の見直しを行う場合がありますので、ご承知おきのうえお申込みください。

▼ ゆったり水泳教室					【受講期間】 2025/4/8 ～ 2026/3/6 まで		対象:高校生以上		受講料は税込
教室名	教室No	曜日	時間		1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			1クール目の回数	
					一般	65歳以上の方	障がいのある方		
ゆったり初級	21	火	11:05	～	12:35	6,650円	6,300円	5,250円	7回
	22	火	12:40	～	14:10	6,650円	6,300円	5,250円	7回
【単年】ゆったり初級	23	水	11:45	～	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回
ゆったり中級	24	火	12:40	～	14:10	6,650円	6,300円	5,250円	7回
	25	水	13:20	～	14:50	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	26	金	11:45	～	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回
ゆったり上級	28	木	11:45	～	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	29	金	11:45	～	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回
【単年】ゆったり上級	32	水	11:45	～	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回

【単年】の教室は、2026度小学校水泳授業時間確保のため、2025度4月～3月までの「1年間限定の自動継続」となります。2026年度4月以降、廃止もしくは曜日、時間の見直しを行う場合があります。また、調整の結果、2026年度も継続して実施できる可能性があるため、継続可否についてはわかり次第別途お知らせいたします。

水中フィットネス 教室詳細（運動強度・内容）			
教室名	運動高度	指導員名	内 容
アクアビクス	★★★★★	野口/渡辺 馬場/長谷川	水中で軽快なリズムに合わせて行う運動不足解消、脂肪燃焼を目指すエクササイズです。
プールエクササイズ	★★★★	河越	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
腰痛改善水中運動	★★★	宮森	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度～中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
水中運動	★★	伊藤(郁)/馬場	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
ひざ・こし・かた 機能向上水中運動	★	伊藤(郁)	浮力の動きと水の抵抗を活かした水中運動で、一生自分の脚で歩くための身体づくりを目指します。

▼ 水中フィットネス			【受講期間】 2025/4/7 ～ 2026/3/13 まで						対象:高校生以上		受講料は税込
教室名	指導員名	教室No	曜日	時間			1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			1クール目の回数	
							一般	65歳以上の方	障がいのある方		
アクアビクス(月木)	月:野口 木:長谷川	100	月・木	13:00	～	14:00	15,400円	11,200円	9,100円	14回	
アクアビクス(火)	渡辺	102	火	19:00	～	20:00	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
アクアビクス(水)	馬場	103	水	14:10	～	15:10	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
ひざ・こし・かた 機能向上水中運動	伊藤(郁)	104	木	11:00	～	12:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
プールエクササイズ	河越	105	火	11:00	～	12:00	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
水中運動(火)A	伊藤(郁)	106	火	12:05	～	13:05	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
水中運動(火)B	伊藤(郁)	107	火	13:10	～	14:10	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
水中運動(水)	馬場	108	水	13:00	～	14:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
水中運動(金)A	伊藤(郁)	112	金	10:00	～	11:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
水中運動(金)B	伊藤(郁)	110	金	11:05	～	12:05	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
腰痛改善水中運動	宮森	111	金	19:00	～	20:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回	

2025年
4月
開講

成人・ゆったり 水泳教室

水中フィットネス 教室

募集教室のご案内

WEB申込み



●申込期間 3月11日(火)～3月20日(木・祝)

●申込方法 WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。

【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。

【電話】9:00～20:00 【窓口】10:00～20:00

対象泳力・納入方法の他、教室の詳細内容は「募集要項」よりご確認ください。

水泳教室				
対象：高校生以上				
教室No.	曜日	教室名	時間	募集人数
1	火	成人 初心者	10:00～11:00	8名 程度
3	木	成人 初級	11:45～13:15	5名 程度
6	木	成人 中級	10:10～11:40	4名 程度
7	水	【単年】成人 上級	10:10～11:40	6名 程度
9	木	成人 上級	10:10～11:40	3名 程度
10	金	成人 上級	10:10～11:40	2名 程度
11	金	成人 上級	19:00～20:30	2名 程度
13	火	成人 最上級	11:05～12:35	6名 程度
15	金	成人 最上級	10:10～11:40	8名 程度

水中フィットネス				
対象：高校生以上				
教室No.	曜日	教室名	時間	募集人数
100	月木	アクアビクス(月木)	13:00～14:00	10名 程度
102	火	アクアビクス(火)	19:00～20:00	11名 程度
103	水	アクアビクス(水)	14:10～15:10	13名 程度
104	木	ひざこしかた機能向上水中運動	11:00～12:00	1名 程度
105	火	プールエクササイズ	11:00～12:00	11名 程度
106	火	水中運動(火)A	12:05～13:05	12名 程度
107	火	水中運動(火)B	13:10～14:10	12名 程度
108	水	水中運動(水)	13:00～14:00	14名 程度
112	金	水中運動(金)A	10:00～11:00	10名 程度
110	金	水中運動(金)B	11:05～12:05	14名 程度
111	金	腰痛改善水中運動	19:00～20:00	6名 程度

ゆったり水泳教室				
対象：高校生以上				
教室No.	曜日	教室名	時間	募集人数
21	火	成人 ゆったり初級	11:05～12:35	1名 程度
22	火	成人 ゆったり初級	12:40～14:10	9名 程度
23	水	【単年】成人ゆったり初級	11:45～13:15	4名 程度
24	火	成人 ゆったり中級	12:40～14:10	1名 程度
25	水	成人 ゆったり中級	13:20～14:50	2名 程度
26	金	成人 ゆったり中級	11:45～13:15	3名 程度
28	木	成人 ゆったり上級	11:45～13:15	1名 程度
29	金	成人 ゆったり上級	11:45～13:15	5名 程度
32	水	【単年】成人ゆったり上級	11:45～13:15	2名 程度

泳法別水泳教室				
対象：高校生以上				
教室No.	曜日	教室名	時間	募集人数
41	木	はじめてのバタフライ	14:55～15:55	8名 程度

さぽーとさぽろ 1会員につき1年度1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

**教室 WEB 申込み
受講料割引キャンペーン**

「教室 WEB 申込み」より、4 月開講教室をお申込みいただくと受講料が 100 円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和 7 年 4 月開講教室」の対象教室へ「WEB 申込みをされた方」が対象となります。

・WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。

・申込期間終了後にお申込みされる場合は、WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております！

LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております！

- 各クールの受講料は教室実施回数により異なります。施設ホームページよりご確認ください。
- ①札幌市スポーツ協会HP
⇒【管理施設】から 施設名施設名 を選択
- ②【教室情報】を選択(スマートフォン版では右上の【MENU】を押すと出てきます。)
- ③受講する教室の【▶日程表】をクリックすると、ご覧いただけます。

教室情報



施設HP



厚別温水プール
☎ 011-896-1861



札幌市温水プールグループ指定管理者
一般財団法人 札幌市スポーツ協会
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します