

2026年  
4月  
開講

# 厚別温水プール

成人・ゆったり水泳教室 水中フィットネス教室

春のスポーツ教室受講者募集



## 体力&健康づくり、春からスタート♪

### プール教室のポイント

#### 1 自動継続制

対象：成人水泳・アクア教室 / キッズ・ジュニア水泳教室  
対象外：成人フィットネス教室・短期教室（各期ごとにお申込みが必要です）

- 一度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
- 教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途お手続きが必要となりますので窓口までお申出ください。
- 進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

#### 2 受講料のお支払いは口座振替

【初回納入】 窓口現金支払い（4月WEB申込みの方はWEB支払い）  
【口座振替の手続き完了後】 クール毎（約2ヵ月）の口座振替

- 手続きにあたり「口座番号」がわかるものと「銀行印」が必要となりますので、忘れずにご持参ください。
- 施設より【預金口座振替依頼書】を受取り、記入後は、施設窓口へご提出ください。



#### 3 定員に空きのある教室は途中受講できます

【申込方法】 電話・窓口

- 教室開講後、定員に空きのある教室に限り、随時、教室申込みを受付けております。
- 定員に空きのある教室は当施設ホームページ【教室情報】よりご確認ください。お気軽に施設へお問合せください。
- 進級テストの実施期間など、一時的にお申込みができない期間があります。詳細については、お問合せ時にご案内いたします。

教室詳細はチラシ裏面や厚別温水プールホームページをご覧ください！



### 教室事業ブランド「SASPO」完成記念！ 春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～  
抽選で510名様に  
SASPOイメージキャラクター  
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは  
WEBサイトを  
ご覧ください。



新規受講者	新規受講者 全員に トートバッグ プレゼント	継続受講者	A賞 すべてのグッズ+ 受講料1,000円 割引クーポン 10名様	B賞 アクリル キーホルダー 200名様	C賞 クリアボトル 300名様

※画像はイメージです。

### お得なサポート

さぽるとさっぽろ

受講料助成が  
ご利用いただけます。



詳細はこちらから  
ご覧ください。

#### 「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、  
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。  
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。  
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

### 申込方法

【申込期間】 3月10日(火)～3月20日(金) 9:30～16:00

【申込方法】 ①WEB、②電話、③施設窓口

※①については、申込初日3月10日(火)9:00～3月20日(金)23:59:59まで24時間受付  
※②③については、3月10日(火)は9:30～20:00受付

【抽 選】 3月23日(月) 13:30

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。  
①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。  
②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

【追加申込】

3月24日(火)9:30より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。

※3月25日(水)以降は、窓口でも先着受付いたします。（休館中のため9:30～17:00）

※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

WEB申込み  
フォーム



### 納入方法

【1クール目の受講料】

① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月23日(月)～3月31日(火) 23:59:59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジット  
カード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、  
当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

②電話・③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月25日(水)～3月31日(火) 9:30～16:00まで

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

【2クール目以降の受講料】

1クール目が≪ WEBでお申込みの方 ≫ ≪ 電話・窓口でお申込みの方 ≫ のどちらも、**口座振替でのお支払いとなります。**

施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただきますので、**口座番号**のわかるものと**銀行印**をお持ちください。

### その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。  
ただし、受講当日に各施設へお越しください。

・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認が  
できない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

・メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

・3月11日(水)～3月31日(火)は整備休館のため、電話・窓口の受付時間が9:30～16:00となります。あらかじめご了承ください。

### お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。○障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となりますのでご申出ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。○お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします）。○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。○教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。



## 厚別温水プール

〒004-0052

札幌市厚別区厚別中央2条6丁目3-1

地下鉄東西線「新さっぽろ駅」9番出口より徒歩5分

TEL：011-896-1861

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第4月曜日（整備日）

■駐車場 約55台(うち2台障がい者専用)



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

※各教室の募集人数は3月10日(火)に館内及びホームページで公開いたします。

※障がいのある方...障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

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】 2026/4/7 ~ 2027/3/13 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	11:35 ~ 13:05	7,600円	7,200円	6,000円	8回
成人中級	4	火	19:30 ~ 20:30	5,250円	4,900円	4,200円	7回
	5	水	19:00 ~ 20:30	5,700円	5,400円	4,500円	6回
	6	木	10:00 ~ 11:30	7,600円	7,200円	6,000円	8回
【単年】成人上級	7	水	10:00 ~ 11:30	5,700円	5,400円	4,500円	6回
成人上級	9	木	10:00 ~ 11:30	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	10	金	10:00 ~ 11:30	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	10:00 ~ 11:30	7,600円	7,200円	6,000円	8回

▼ ゆったり水泳教室 【受講期間】 2026/4/7 ~ 2027/3/13 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	11:35 ~ 13:05	5,700円	5,400円	4,500円	6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	13:10 ~ 14:40	5,700円	5,400円	4,500円	6回
	26	金	11:35 ~ 13:05	7,600円	7,200円	6,000円	8回
ゆったり上級	28	木	11:35 ~ 13:05	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	29	金	11:35 ~ 13:05	7,600円	7,200円	6,000円	8回
【単年】ゆったり上級	32	水	11:35 ~ 13:05	5,700円	5,400円	4,500円	6回

▼ 泳法別水泳教室 【受講期間】 2026/4/9 ~ 2027/3/11 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

水中フィットネス 教室詳細 (運動強度・内容)			
教室名	運動強度	指導員名	内容
アクアピクス	★~★★★★★	野口/長谷川 /馬場	水中で軽快なリズムに合わせて体を動かし、運動不足の解消や脂肪燃焼を目指すエクササイズです。
ナイトアクア	★~★★★★★	渡辺 かおり	夜に行う有酸素運動は、筋力・代謝アップをサポートし、全身を動かすことで日中のストレス解消にもなります。
プールエクササイズ	★★★★	長谷川 麻利子	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また中度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。
元気アップ! アクアウォーク	★★	伊藤 郁子	水中ウォーキングを中心に行い、水の抵抗や浮力を活かして、元気に体力アップを目指す教室です。
アクアレクレーション	★~★★	伊藤 郁子	道具を使って水中で楽しく体を動かしながら、脳の活性化と体力づくりを目指す教室です。
水中運動	★★	馬場 聡美	水の特性を生かした水中での抵抗運動により、体力・筋力の向上を図り、全身をバランスよく鍛えます。
ひざ・こし・かた機能向上 水中運動	★★★	伊藤 郁子	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。
いきいきアクアエクササイズ	★★★★	伊藤 郁子	水の抵抗と浮力を活かし、全身をバランスよく鍛えながら、体力・筋力の向上を目指すアクアエクササイズです。
ゆったりアクアウォーク	★★	伊藤 郁子	水の浮力を活かし、関節に負担をかけにくい水中ウォーキングを中心に行う、ゆったり安心して参加できる教室です。
腰痛改善水中運動	★★★	宮森 洋子	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度~中度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。

▼ 水中フィットネス 【受講期間】 2026/4/6 ~ 2027/3/12 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		
アクアピクス (月木)	月：野口 木：長谷川	100	月・木	13:00 ~ 14:00	14,300円	10,400円	8,450円	13回	
ナイトアクア	渡辺	102	火	19:00 ~ 20:00	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
アクアピクス (水)	馬場	103	水	14:10 ~ 15:10	6,600円	4,800円	3,900円	6回	
ひざ・こし・かた 機能向上水中運動	伊藤(郁)	104	木	10:00 ~ 11:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
プールエクササイズ	長谷川	105	火	11:00 ~ 12:00	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
元気アップ! アクアウォーク	伊藤(郁)	106	火	12:05 ~ 13:05	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
アクアレクレーション	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	6,600円	4,800円	3,900円	6回	
ゆったり アクアウォーク	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	
いきいき アクアエクササイズ	伊藤(郁)	112	金	10:00 ~ 11:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回	

【単年】の教室は、2027年度小学校水泳授業時間確保のため、2026年度4月~3月までの「1年間限定の自動継続」となります。2027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、2027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。

**重要** こちらの記載されている教室一覧は、令和8年度に実施を予定している教室ですが、令和7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(火)9:00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。