

2026年
4月
開講

厚別温水プール

フィットネス教室・成人短期水泳教室

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♪

2026年4月開講 おすすめ教室

ヨガピラ 木曜日 11:30~12:30

2026年4月より新しいフィットネス教室ができます！

ヨガとピラティスのいいとこどり♪

ヨガピラ（ヨガピラティス）」は、柔軟性と呼吸を重視する「ヨガ」と、体幹・インナーマッスル強化を目的とする「ピラティス」の要素を組み合わせ、寝ながらできる引き締めや姿勢改善を目的とした歪み改善プログラムです。自分のペースでできるので、ぜひお気軽にご参加下さい！



【ヨガピラ】体験会やります！

以下の日程で体験会をやります。ぜひご参加ください！

・2月26日(木)11:30~12:30 ・3月5日(木)11:30~12:30

※詳細は、HP・館内掲示にてご確認ください

new!



指導員 長谷川 麻利子

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
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 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。

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。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告ください。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ご連絡 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

※こちらの教室は通年教室ではありません。期ごとにお申し込みが必要になります。

【成人短期水泳教室】

▼ 成人短期水泳教室		第1期		【受講期間】2026/4/6 ~ 2026/7/31				
教室 No.	教室名	曜日	時間	定員	受講料			回数
					一般	65歳以上の方	障がいのある方	
43	成人短期平泳ぎ（基礎～レベルアップ）	金	13:20 ~ 14:35	各10名	6,800円	6,400円	5,200円	8
	【対象】平泳ぎが初めての方・練習中の方・レベルアップしたい方							
45	成人短期はじめてスイミング	木	19:00 ~ 20:00	各10名	6,000円	5,600円	4,800円	8
	【対象】初心者～初級レベル							

【フィットネス教室】※水に入らないクラスです。

▼ 多目的室フィットネス教室		第1期		【受講期間】2026/4/6 ~ 2026/7/31					
教室 No.	教室名	指導員	曜日	時間	定員	受講料			回数
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
140	背骨コンディショニングA	宮森	月	10:00 ~ 11:00	各10名	12,100円	8,800円	7,150円	11
141	背骨コンディショニングB	宮森	月	11:15 ~ 12:15		16,500円	12,000円	9,750円	15
142	整うカラダ教室	長谷川	水	12:00 ~ 13:00	各10名	18,700円	13,600円	11,050円	17
143	【NEW!!】ヨガピラ	長谷川	木	11:30 ~ 12:30		17,600円	12,800円	10,400円	16
145	朝ヨガ	達	金	10:00 ~ 11:00					

※障がいのある方...障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

フィットネス教室紹介

【背骨コンディショニング】

A (月) 10:00~11:00 B (月) 11:15~12:15
指導員 宮森 洋子

背骨のゆがみを整え、身体の土台から不調の改善を目指すプログラムです。
やさしい体操で、腰痛・関節痛・片頭痛などの緩和を図ります。運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます！



【整うカラダ教室】

(水) 12:00~13:00
指導員 長谷川 麻利子



肩甲骨ほぐしや骨盤の歪みを整えるストレッチ、簡単な筋トレを行います。自宅でもできる簡単にできるセルフストレッチもやります。肩甲骨ほぐしによって、肩の可動域も広がるので、水泳をしている人にもぴったり！水泳をしている方もしていない方もカラダを整えよう♪



NEW!! 【ヨガピラ】

(木) 11:30~12:30
指導員 長谷川 麻利子



柔軟性と呼吸を大切にできるヨガと、体幹・インナーマッスルを鍛えるピラティスの要素を組み合わせたプログラムです。寝ながら行う動きで、引き締めや姿勢改善、身体のゆがみ改善を目指します。自分のペースで無理なく行えますので、ぜひお気軽にご参加ください！



【朝ヨガ】

(金) 10:00~11:00
指導員 達 浩美



朝の時間に無理なく体を動かし、呼吸を深めながら心身を整える教室です。やさしい動きで体を目覚めさせ、気持ちの良い一日のスタートをサポートします。初心者の方も安心してご参加いただけます。



身体すこやかヨガ 好きな月だけ申込みできる！



指導員 佳代 木曜日 / 13:00~14:00 2F多目的室

- ・月1回の開催ごとに申込み
- ・初めての方でも気軽にご参加いただけるゆるめのメニューを取り入れたクラス
- ・長く続けられるか不安な方にもおすすめ！

【受講料】
一般：1,100円 65歳以上の方：800円 障がいのある方：650円

「4月の申込み」については、3月にHPにてお知らせいたします。
1年間の開催予定日は、HP内「年間スケジュール表」をご覧ください。
※日程は変更となる場合がございます。



pick up!

教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録を」していただくことで教室申込みが簡単になります。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みが可能です。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。



【身体すこやかヨガ】

月1回 (木) 13:00~14:00
指導員 佳代

初めての方でも気軽に参加できる「ゆるめ」のメニューを取り入れたヨガクラスです。体をゆっくりほぐしながら、無理のない動きで心身を整えていきます。月1回の開催なので長く続けられるか不安な方にもおすすめです。運動が久しぶりの方でも安心してご参加いただけます。



スポーツ・フィットネス教室
ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！

体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF会員の方は体験料が無料となります。

