

アクアフィットネス教室 夏イベント
この夏はアクアフィットネスにチャレンジだ！

夏のアクア チャレンジ週間

8/17(月)～8/21(金)

アクアフィットネス教室 12教室対象

専用の
多目的プールで
実施！

いま教室に通って
いる方もOK！

新たな教室に
チャレンジしても
OK！

12 教室を
いくつ受けて
もOK！

お友達を誘って
参加してもOK！

申込期間 **8月16日（日）まで**

申込方法 **電話・窓口受付（先着順）**

対 象 **成人（高校生以上）**

受講料 **1教室あたり**
一般 **1,100円** 高齢者 **800円** 障がいのある方 **650円**

納入期間 **8月10日（月）～ 8月16日（日）**
※窓口にて現金にてお支払いください。

お問い合わせ 厚別温水プール ☎011-896-1861

教室の詳細は裏面に

8/17(月)

NO.570「アクアビクス(月)」 定員25名
13:00～14:00 指導員:野口 倫子

8/18(火)

NO.571「プールエクササイズ」 定員25名
11:00～12:00 指導員:長谷川 麻莉子

NO.572「元気アップ! アクアウォーク」 定員30名
12:05～13:05 指導員:伊藤 郁子

NO.574「アクアレクリエーション」 定員30名
13:10～14:10 指導員:伊藤 郁子

NO.575「ナイトアクア」 定員25名
19:00～20:00 指導員:渡邊 かおり



8/19(水)

NO.576「水中運動(水)」 定員30名
13:00～14:00 指導員:馬場 聡美

NO.577「アクアビクス(水)」 定員25名
14:10～15:10 指導員:馬場 聡美



8/20(木)

NO.578「ひざ・こし・かた機能向上水中運動」 定員30名
10:00～11:00 指導員:伊藤 郁子

NO.579「アクアビクス(木)」 定員25名
13:00～14:00 指導員:長谷川 麻莉子



8/21(金)

NO.580「いきいきアクアエクササイズ」 定員30名
10:00～11:00 指導員:伊藤 郁子

NO.581「ゆったりアクアウォーク」 定員30名
11:05～12:05 指導員:伊藤 郁子

NO.582「腰痛改善水中運動」 定員30名
19:00～20:00 指導員:宮森 洋子

教室名	内容紹介
アクアビクス	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	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	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。
元気アップ! アクアウォーク	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。
アクアレクリエーション	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	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	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	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	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	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。

【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、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へご連絡いたします。○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

TEL : 011-896-1861

〒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

■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)



人生に、スポーツを。

SASPO



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