2026年
12月
開 講

厚別温水プール

第3期　フィットネス教室

スポーツ教室受講者募集

人生に、スポーツを。SASPO

申込方法・納入方法

【申込期間】11月1日(日)～ 11月14日(土)

【申込方法】①WEB　②電話　③施設窓口

【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・窓口】9:30～20:00
※受講者カードをお持ちの方はお手元にご用意の上、お申込みください。
※当教室は自動継続ではございません。次期ご受講の際は再度お申込みが必要となります。

【抽　　選】11月17日(火) 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。
【WEB】抽選結果をメールにてお知らせいたします。
【電話・窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

【追加申込】11月18日(水) 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）いたします。
※11月19日(木)以降は、窓口でも先着順で受付いたします。
※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）。

【納入方法】口座振替がご利用できない教室につき、下記の納入方法でお支払いをお願いいたします。

① WEBでお申込みの場合【納入期間：11月17日(火)～11月27日(金) 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：11月19日(木)～11月27日(金) 9:30～20:00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。

お得な割引サポート

さぽーとさっぽろ
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」で受講料が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申込の対象外となります。

人生に、スポーツを。SASPO

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

▼ 第3期　多目的室フィットネス教室　【対象:成人(高校生以上)】　※受講料は税込

教室No.	教室名	指導員	曜日	時間	定員	受講料 一般	受講料 65歳以上の方	受講料 障がいのある方	回数	受講期間
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	12/7～3/15
141	背骨コンディショニングB	宮森	月	11:15 ～ 12:15						
142	整うカラダ教室	長谷川	水	12:00 ～ 13:00		15,400円	11,200円	9,100円	14	12/2～3/17
143	ヨガピラ	長谷川	木	11:30 ～ 12:30		14,300円	10,400円	8,450円	13	12/3～3/18
145	朝ヨガ	逵	金	10:00 ～ 11:00		15,400円	11,200円	9,100円	14	12/4～3/19

※障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

SASPO

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申込は可能です。

■申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でのお申込みができます。
■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。

WEB申込フォーム

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！

その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、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いただき、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。

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。〇障がい者手帳、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せください。〇お申込みの際は、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。〇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。〇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。〇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。〇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。〇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。〇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。〇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。〇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）。〇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。〇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。〇教室の広報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。

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♪



【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するヨガと、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　逵 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】

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
も安心してご参加い
ただけます。



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／

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。

2026年開講おすすめ教室

水中フィットネス

各曜日、現在開講中 !!
追加申込受付中です☺

水の中でリズムに合わせて歩く・走る・ジャンプ♪
水の中で行うエアロビクス教室です♪
水中は浮力があるので普段陸では出来ない動きができ、運動強度も自分で決めることができることが魅力で幅広い方々におすすめできる教室です！
ぜひ、気軽にご
受講下さい！



教室No.	教室名	曜日	時間
100	アクアビクス（月木）	月・木	13:00 ～ 14:00
102	ナイトアクア	火	19:00 ～ 20:00
103	アクアビクス（水）	水	14:10 ～ 15:10
104	ひざ・こし・かた機能向上水中運動	木	10:00 ～ 11:00
105	プールエクササイズ	火	11:00 ～ 12:00
106	元気アップ！アクアウォーク	火	12:05 ～ 13:05

教室No.	教室名	曜日	時間
107	アクアレクレーション	火	13:10 ～ 14:10
108	水中運動（水）	水	13:00 ～ 14:00
110	ゆったりアクアウォーク	金	11:05 ～ 12:05
111	腰痛改善水中運動	金	19:00 ～ 20:00
112	いきいきアクアエクササイズ	金	10:00 ～ 11:00

※料金・担当指導員はHPまたは施設へお問合せください。

身体すこやかヨガ

好きな月だけ申込みできる！

pick up!

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

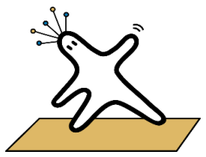
「11月の申込み」については、10月にHPにてお知らせいたします。
1年間の開催予定日は、HP内「年間スケジュール表」をご覧ください。
※日程は変更となる場合がございます。



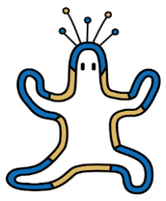
札幌市スポーツ協会 公式キャラクターのご紹介 !!
【ジュンカンカン】

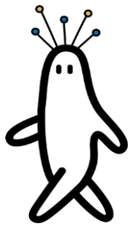


「スイミング」



「ウォーキング」





「ヨガ」

運動をすると循環して色が変化 !!

人生に、スポーツを。 SASPO

【新たな取り組み】
詳しくはHPを
ご覧ください。

SASPO