

東温水プール

令和元年度 1月開講 第3期 受講生募集

～泳法別・アクアフィットネス・2階フィットネス教室～

○申込み○ (受講者カードをお持ちの方はご用意ください)

WEB・電話・FAX・直接来館

■WEB

申込期間中24時間申込み可能。

(申込初日9:00～終了日は23:59:59迄)



スマートフォン・PC対応！24時間受付！
抽選結果をメールでお知らせいたします。QRコードはこちら！

■FAX

ホームページよりダウンロードした申込用紙または
下記必要事項を記載のうえ送信してください。

- ①教室番号・教室名
 - ②受講者カード番号
 - ③お名前(フリガナ)・性別
 - ④生年月日・年齢
 - ⑤電話番号
 - ⑥郵便番号・ご住所
 - ⑦緊急連絡先
 - ⑧障がい者手帳・療育手帳
障害児通所支援受給者証の有無
 - ⑨過去の水泳経験
- ※受講者カードをお持ちの方は
①②③④のみをご記入ください。

申込期間：令和元年11月5日(火)～11月18日(月)

9:00～21:00

抽選日：11月22日(金) 10:00

・WEB申込みの方は抽選結果を11月23日(土)までに
メールで送信いたします。

・電話、FAX、直接来館で申込の方は、補欠、中止教室の方のみ
11月23日(土)までに電話連絡いたします。

2次申込：11月24日(日) 9:00～21:00 電話受付のみ【先着順】

※補欠の方、中止教室に申込まれた方対象
2次申込で当選した方は、1次申込分をキャンセルといたします。

追加申込：11月26日(火) 9:00～21:00 電話受付のみ【先着順】

11月27日(水)以降は電話または直接受付。
先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。

納入期間：11月26日(火)～12月3日(火) 9:30～20:00

期間内に納入できない方はご連絡をお願いします。

★次回募集！第3期 親子・4歳児・幼児・少年少女水泳教室のご案内★

申込期間：令和元年11月26日(火)～12月2日(月)

抽選日：12月5日(木) 10:00

2次申込：12月8日(日) 9:00～21:00 電話受付のみ【抽選】

追加申込：12月11日(水) 9:00～21:00 電話受付のみ【先着順】

納入期間：12月9日(月)～12月15日(日) 9:30～20:00

詳細は当施設にお問い合わせください。皆様のお申込みをお待ちしております！

- 「障がいのある方」の受講料は、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を対象といたします。
- 65歳以上の方の受講料は、教室受講期間中に対象年齢に達する場合に適用となります。但し、施設利用料の「高齢者」は対象年齢に達するまでは適用となりません。
- 受講料のほかに施設利用料が必要です。中学生以下無料。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と引率者は手帳の提示により、施設利用料が免除になります。
- ロッカー使用料(1回50円)が別途必要です。

施設利用料	当日券	回数券(6枚入り)	1ヵ月券
一般	580円	2,900円	5,800円
高校生	280円	1,400円	2,800円
高齢者	140円	700円	1,400円

抽選

コンピューターによる自動抽選

2次申込

補欠の方、中止教室に申込まれた方対象

追加申込

受講料納入

お申込み・受講にあたって

●65歳以上の方は、申込時または受講料納入の際に年齢を確認できる書類等を提示してください。●障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証の交付を受けている方は、申込時または受講料納入の際に手帳等を提示してください。●教室開講後のコース変更は原則できません。●申込者数が少ない場合は開講中止になる場合があります。●教室のカリキュラムは、身体機能の回復・リハビリを目的としたものではありません。受講にあたっては、事前に自己の体調を十分に管理し、また、伝染病の方は教室の受講をご遠慮いただきます。必要であれば医師の診断を受けられることをお勧めします。●指導員や職員の指示に従わず私語や大声等で教室の進行に支障をきたした場合は、また、指導員や他受講者への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合はその後の受講をお断りいたします。●物品販売や宗教・政治活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。●自然災害や交通機関のトラブルにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。●教室受講中に担当指導員が病気・ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。●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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。●教室を辞めるお申し出があった場合、当施設の都合による中止を除き、手数料500円/1教室(開講前含む)を差し引いた教室残回数分の受講料を返金致します。なお、お手続きの際はご印鑑と領収証が必要となります。●指導員や他受講者の連絡先のお問合せには、個人情報保護法に基づきお答えできません。

個人情報の取扱い

お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「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い等の諸連絡 ③アンケート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。



東温水プール

〒065-0016 札幌市東区北16条東16丁目2-2

TEL 011-785-6812 FAX 011-785-6816



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

泳法別水泳教室(16歳以上)



- ◆複数教室にお申込みできますが受講される教室のみとなります。
- ◆下記対象泳力をご確認の上、お申込みください。
- ※対象泳力に達していないと指導員が判断した場合は教室を変更していただく場合があります。

番号	教室名	曜日	時間	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)			対象	目標
							65歳未満	65歳以上	障がいのある方		
1702	バタフライ	金	12:30 ~ 13:30	10名	1/10 ~ 3/13	10回	4,950円	4,460円	3,960円	クロール50m以上 背泳ぎ・平泳ぎ各25m泳げる方	バタフライ25m
1704		土	10:00 ~ 11:00	10名	1/11 ~ 3/21	11回	5,450円	4,900円	4,360円		
1703	平泳ぎ	金	12:30 ~ 13:30	10名	1/10 ~ 3/13	10回	4,950円	4,460円	3,960円	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ25m
1705		土	10:00 ~ 11:00	10名	1/11 ~ 3/21	11回	5,450円	4,900円	4,360円		

アクアフィットネス教室(16歳以上)



- ◆複数教室にお申込みできますが受講される教室のみとなります。
- ◆申込者数に応じて定員より多く受け入れる場合があります。

番号	教室名	曜日	時間	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)			指導員	運動強度	内容
							65歳未満	65歳以上	障がいのある方			
3000	水中歩行 (A)	月	13:00 ~ 14:00	20名	1/6~3/16	7回	3,850円	3,470円	3,080円	太田	★ ~ ★★	浮力や抵抗のある水の中で身体に負担の少ない水中歩行をし、心肺機能を維持しましょう。
3001	水中歩行 (B)	月	14:00 ~ 15:00	20名	1/6~3/16	7回	3,850円	3,470円	3,080円	太田	★ ~ ★★	浮力や抵抗のある水の中で身体に負担の少ない水中歩行をし、心肺機能を維持しましょう。
3003	エンジョイアクア	火	10:00 ~ 11:00	20名	1/7~3/17	10回	5,500円	4,950円	4,400円	今津	★★★★☆	アクアグロープで水を動かし筋力アップを行い、身体を引き締めましょう。
3004	水中歩行	火	19:00 ~ 20:00	20名	1/7~3/17	10回	5,500円	4,950円	4,400円	前田	★ ~ ★★	浮力や抵抗のある水の中で身体に負担の少ない水中歩行をし、心肺機能を維持しましょう。
3005	水中運動	水	9:00 ~ 10:00	20名	1/8~3/18	11回	6,050円	5,450円	4,840円	前田	★☆☆☆☆	初心者でも気軽に参加できます。全身の筋肉を意識し身体の動く範囲を広げましょう。
3006	さわやかアクア	水	11:00 ~ 12:00	20名	1/8~3/18	11回	6,050円	5,450円	4,840円	前田	★★★★☆	軽快な音楽に合わせて水の抵抗を利用しながら心肺機能維持や脂肪燃焼を目指しましょう。
3007	水中歩行	木	14:00 ~ 15:00	20名	1/9~3/19	11回	6,050円	5,450円	4,840円	太田	★ ~ ★★	浮力や抵抗のある水の中で身体に負担の少ない水中歩行をし、心肺機能を維持しましょう。
3013	はじめてアクア	金	9:00 ~ 10:00	20名	1/10~3/13	10回	5,500円	4,950円	4,400円	渡辺	★☆☆☆☆	はじめての方でも気軽に参加できます。ご自分の体力に合わせて無理なくできる水中運動で体を目覚めさせましょう。
3009	水中ジョギング	金	10:00 ~ 11:00	20名	1/10~3/13	10回	5,500円	4,950円	4,400円	今津	★★★★☆	水中での有酸素運動を行うことで、筋力アップや持久力・心肺機能・バランス感覚の向上を目指しましょう。
3010	アクティブアクア	金	19:00 ~ 20:00	20名	1/10~3/13	10回	5,500円	4,950円	4,400円	前田	★★★★☆	水の抵抗や浮力を最大限に利用し筋肉アップや脂肪燃焼を目標に有酸素運動をしましょう。
3011	水中歩行	月・木	10:00 ~ 11:00	20名	1/6~3/19	18回	9,900円	8,910円	7,920円	渡辺	★ ~ ★★	浮力や抵抗のある水の中で身体に負担の少ない水中歩行をし、心肺機能を維持しましょう。
3012	らくらくアクア	月・木	15:00 ~ 16:00	20名	1/6~3/19	18回	9,900円	8,910円	7,920円	前田	★☆☆☆☆	ひとりひとりの年齢や体力に合わせて、健康で美しい身体づくりを目指しましょう。

プールに入らないフィットネス教室(16歳以上)



- ◆プールに入らない教室は、施設利用料は必要ありません。
- ◆複数教室にお申込みできますが受講される教室のみとなります。
- ◆申込者数に応じて定員より多く受け入れる場合があります。

番号	教室名	曜日	時間	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)			指導員	内容
							65歳未満	65歳以上	障がいのある方		
4000	あへあほ骨盤体操	月	10:00 ~ 11:00	20名	1/6~3/16	7回	4,910円	4,460円	4,000円	大宮	ユニークな発声と簡単な動作を取り入れた「あへあほ体操」の要素を取り入れながら骨盤の周囲をほくします。体のバランスや血行促進に効果があります。
4001	体質改善ストレッチ	月	12:00 ~ 13:00	20名	1/6~3/16	7回	4,910円	4,460円	4,000円	江藤	プログラムに有酸素運動・ストレッチを取り入れ、自律神経を整え血液循環を改善します。また、独自の呼吸法で心身ともにリラックス効果が期待できます。
4003	コンディショニングストレッチ	火	10:00 ~ 11:00	20名	1/7~3/17	10回	7,020円	6,370円	5,720円	福原	ストレッチ・リンパマッサージ・ツボ等の様々な角度から身体をほくし、理想的なボディに近づけるよう、簡単な筋力トレーニングを行います。
4004	ピラティス	火	19:30 ~ 20:30	20名	1/7~3/17	10回	7,020円	6,370円	5,720円	定居	ゆっくりとした動きで、身体の深い部分の筋肉を鍛えます。日常生活で崩れやすい、筋力や柔軟性のバランスを整えましょう。
4005	ヨガ (A)	水	10:00 ~ 11:00	20名	1/8~3/18	11回	7,720円	7,010円	6,290円	和田	ヨガの呼吸法やポーズを身体に身に付け、心身のストレスや運動不足を解消しましょう。
4006	ヨガ (B)	水	11:15 ~ 12:15	20名	1/8~3/18	11回	7,720円	7,010円	6,290円	和田	
4007	シェイプヨガ	水	19:30 ~ 20:30	20名	1/8~3/25	11回	7,720円	7,010円	6,290円	大嶋	骨盤体操やストレッチ、ヨガの立ちポーズを主にを行い、脂肪燃焼を高める運動を行います。
4008	ピラティス	木	10:00 ~ 11:00	20名	1/9~3/19	11回	7,720円	7,010円	6,290円	山口	ゆっくりとした動きで、身体の深い部分の筋肉を鍛えます。日常生活で崩れやすい、筋力や柔軟性のバランスを整えましょう。
4015	体質改善ストレッチ	木	12:15 ~ 13:15	20名	1/9~3/19	11回	7,720円	7,010円	6,290円	江藤	プログラムに有酸素運動・ストレッチを取り入れ、自律神経を整え血液循環を改善します。また、独自の呼吸法で心身ともにリラックス効果が期待できます。
4010	ヨガ	木	19:30 ~ 20:30	20名	1/9~3/19	11回	7,720円	7,010円	6,290円	福原	ヨガの呼吸法やポーズを身体に身に付け、心身のストレスや運動不足を解消しましょう。
4011	やさしいピラティス	金	10:00 ~ 11:00	20名	1/10~3/13	10回	7,020円	6,370円	5,720円	定居	ゆっくりとした動きで、身体の深い部分の筋肉を鍛えます。日常生活で崩れやすい、筋力や柔軟性のバランスを整えましょう。
4012	ひめトレ&スモールボール体操	金	11:30 ~ 12:30	20名	1/10~3/13	10回	7,020円	6,370円	5,720円	今津	ひめトレボールを使い身体の底から内臓を支えてくれる骨盤底筋にアプローチして女性特有の悩みを改善し美姿勢を目指しましょう！スモールボール体操で体の機能が改善され、肩こりや腰痛予防に効果があります。