

泳力基準

◆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。

		対象泳力	目標
幼児	ペンギン	初めて水泳を習う方、顔つけ、けのび、背浮きを練習中の方	けのび、背浮き
少年少女	レベル1	初めて水泳を習う方、顔つけ、けのび、背浮きを練習中の方	けのび5m、板キック（顔上げ）7m、背浮き3秒
	レベル2	けのび5m、板キック（顔上げ）7m、背浮き3秒ができる方	板キック（顔上げ・呼吸付）12、5m、面かぶりクロール6m、背面キック12、5m
	レベル3	板キック12、5m、面かぶりクロール6m、背面キック12、5mができる方	板付クロール12、5m、背面キック（きをつけ）12、5m
	レベル4	板付クロール12、5m、背面キック（きをつけ）12、5mができる方	クロール・背泳ぎ各25m
	レベル5	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
	レベル6	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m
	エキスパート	少年少女レベル7のカリキュラム合格者、または個人メドレー100m泳げる方	泳力向上

成人・ゆったり・泳法別	対象泳力	目標
レベル1・2	泳げない方、水への恐怖心・違和感を持っている方	面かぶりクロール7～8m、背面キック12、5m
レベル3	面かぶりクロール7～8m、背面キック12、5m泳げる方	クロール・背泳ぎ各25m
レベル4	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
レベル5	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎが25m泳げる方	バタフライ25m以上、平泳ぎ50m以上、クロール・背泳ぎ各100m以上
レベル6	レベル5の目標泳力に達している方	4泳法を正確なフォームで泳ぐ、100m個人メドレー、距離泳
平泳ぎ	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ25m
バタフライ	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
スローステップ（平泳ぎ・バタフライ）	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ・バタフライ各15m～25m

アクアフィットネス	運動強度	内容
水中運動	★☆☆☆	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。
水中歩行	★～★★	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。
水中ジョギング	★★★★☆	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。
はじめてアクア	★☆☆☆	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。
らくらくアクア	★★☆☆☆	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。
さわやかアクア	★★★★☆	軽快な音楽に合わせて水の抵抗を利用して心肺機能維持や脂肪燃焼を目指しましょう。
アクティブアクア	★★★★☆	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。
エンジョイアクア	★★★★☆	アクアグル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。

フィットネス	内容
あへあほ骨盤体操	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ぐします。体のバランスや血行促進に効果があります。
体質改善ストレッチ	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。
コンディショニングストレッチ	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ぐし、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。
ピラティス	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。
ヨガ	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。
シェイプヨガ	骨盤体操やストレッチ、ヨガの立ちポーズを主に行い、脂肪燃焼を高める運動を行います。
プレスウォーキング	身体のバランスを確認し、腰や膝に負担のかからない動きを学びます。部位ごとのエクササイズもを行い、日常の歩行動作をスムーズにしましょう。
ひめトレ&スモールボール体操	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。

東温水プール 令和2年度 9月開講 第2期 水泳&フィットネス教室受講生募集!

●申込み（受講者カードをお持ちの方はご注意ください）
WEB・電話・FAX・直接来館

■WEBは、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）

WEB申込みがおすすめ!



スマートフォン・PCに対応! 24時間受付! 抽選結果もメールでお知らせいたします。

■FAXは、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 | ⑥郵便番号・ご住所 |
| ②受講者カード番号 | ⑦緊急連絡先 |
| ③お名前（フリガナ）・性別 | 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 |
| ④生年月日・年齢 | ⑨過去の水泳経験 |
| ⑤電話番号 | |

※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2年8月10日（月）～8月17日（月）**
9:00～21:00

抽選日 **8月20日（木）10:00**
・WEB申込みの方は抽選結果を8月22日（土）までにメールで送信いたします。
・電話、FAXで申込みの方は、補欠、中止教室の方のみ8月22日（土）までに電話連絡いたします。

2次申込 **8月23日（日）9:00～21:00 電話受付のみ**
※補欠の方、中止教室に申込みされた方対象。
2次申込みで当選した方は、1次申込み分をキャンセルいたします。
■成人水泳・フィットネス教室 **【先着順】**
■幼児・少年少女教室 **【抽選】**
申込み多数時は8月25日（火）13:00抽選。
補欠の方のみ8月26日（水）までに電話連絡いたします。

追加申込 **8月27日（木）9:00～21:00 電話受付のみ【先着順】**
8月28日（金）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 **8月25日（火）～8月31日（月）9:30～20:00**
期間内に納入できない方はご連絡をお願いいたします。

施設をご利用される皆様へ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

- 【ご利用の皆様へのお願い】
- 体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
 - 館内ではマスクの着用をお願いいたします。
 - 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。
 - 更衣室については、入室人数を制限しています。(男子10名、女子16名)短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。

- 【利用の制限】
- 採暖室の使用
密閉された空間のため、利用を禁止しています。
 - ドライヤーの使用
エアロゾルを発生させる恐れがあるため、利用を禁止しています。※持ち込みもできません。
 - 脱水機の使用
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、利用を禁止しています。



【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。●申込者多数の場合はコース数の調整をいたします。なお、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。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先、またはWEB申込み時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。（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。●新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。（※水泳・水中フィットネスを除く）●新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容（受講者の皆様へ）を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。●欠席時の対応について、発熱など感染が疑われる等の理由により欠席した場合の受講料は、返金対象とはいたしません。

【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 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

