

2021年  
9月  
開講

東温水プール

# 第2期水泳&フィットネス教室受講生募集

申込期間 **令和3年8月5日（木）～8月14日（土）10:00～21:00**

申込方法 **WEB、電話のいずれかへお申込みください**

抽選 8月17日（火）10:00～ ※コンピューターによる自動抽選  
 ・【WEB】8月18日（水）までに抽選結果をメールで送信いたします。  
 ・【電話】補欠、中止教室の方のみ8月18日（水）までに電話にて通知いたします。

2次申込 8月19日（木）9:00～20:00 **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といたします。  
 ■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20日（金）13:00 抽選。  
 補欠の方のみ8月21日（土）までに電話連絡いたします。

追加申込 8月22日（日）9:00～20:00 **電話受付のみ【先着順】**  
 8月24日（火）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（水）～8月31日（火）9:30～20:00  
 ※期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします。（現金のみ）

◎新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申込期間、納入期間、教室日程等を変更する場合がございます。

Web申込はこちらから



Web申込は、初日9:00～終了日23:59まで



## 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
	イルカ	けのび、背浮きができる方	板キック（顔上げ）7m、グライドキック5m、背面キック7m
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
	レベル7	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各100m、バタフライ50m、4泳法の泳力向上
	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

		対象泳力	目標
成人・ゆったり・泳法別	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



東温水プール

〒065-0016 札幌市東区北16条東16丁目2-2

011-785-6812

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

■開館時間 10:00～21:00  
 ■休館日 第4月曜日（整備日）  
 ■駐車場 約44台



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。
からだ整う水中フィットネス	★☆☆☆☆	からだの調子を整えることを目的とした教室です。浮力や水の抵抗を利用し、柔軟性の向上や筋力アップを図ります。
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。
予防・改善運動	★～★★	転倒や骨粗鬆症、生活習慣病の予防、改善を目的とした水中運動教室です。予防アクアとの並行受講もお勧めです。
予防アクア	★～★★	関節痛の予防・改善と、体力の向上、脂肪燃焼を目指します。予防・改善運動との並行受講もお勧めです。
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ながら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力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	★★★★☆	アクアグローブ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を行い、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行い、日常の歩行動作をスムーズにしましょう。

### 【受講にあたって】

- 65歳以上の方は、申込時または受講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。
- 申込み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。
- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 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。
- 伝染病の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。
- 教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマリチガネ等の販売は固く禁止します。
- 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。）
- 担当指導員が病欠、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。
- 教室をキャンセルお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円（開講前含む）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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 水泳カリキュラムに対する習熟具合や、体調面などのコンディションに応じて、実質的な指導時間を若干変更する場合がございます。
- 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（新型コロナウイルス感染症対策について）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。

### 【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。

### 【重要】感染拡大防止の対策について



新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。  
 教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。

## 教室申込みは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。


- 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！



## 幼児・少年少女水泳教室

お申込みは1人1コースとなります。重複申込みはできません。

- ◆4歳児・幼児ペンギン・イルカ教室は、受講期間中に対象年齢に達すればお申込み可能です。
- ◆補欠繰り上げ、途中受講は最終日から8回目までの受入れとなります。
- ◆4歳児・幼児は教室終了の15分前、少年少女は10分前に退水し、シャワーを浴びて更衣室に戻ります。



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)	
								一般	障がいのある方
6000	4歳児	月	14:00 ~ 15:00	4歳	7名	9/6~12/13	11回	6,900円	5,520円
6001	4歳児	月	14:30 ~ 15:30	4歳	7名	9/6~12/13	11回	6,900円	5,520円
6002	4歳児	月	15:20 ~ 16:20	4歳	7名	9/6~12/13	11回	6,900円	5,520円
6003	4歳児	月	15:50 ~ 16:50	4歳	7名	9/6~12/13	11回	6,900円	5,520円
7002	幼児ペンギン	火	14:40 ~ 15:40	5・6歳	8名	9/7~12/14	14回	8,010円	6,410円
7003	幼児ペンギン	水	14:40 ~ 15:40	5・6歳	8名	9/1~12/15	15回	8,580円	6,860円
7005	幼児ペンギン	木	14:40 ~ 15:40	5・6歳	8名	9/2~12/16	15回	8,580円	6,860円
7007	幼児ペンギン	金	14:40 ~ 15:40	5・6歳	8名	9/3~12/17	16回	9,150円	7,320円
7102	幼児イルカ	水	14:40 ~ 15:40	5・6歳	8名	9/1~12/15	15回	8,580円	6,860円
7104	幼児イルカ	金	14:40 ~ 15:40	5・6歳	8名	9/3~12/17	16回	9,150円	7,320円
8100	少年少女レベル1	火	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	9/7~12/14	14回	6,930円	5,540円
8101	少年少女レベル1	火	18:10 ~ 19:10	小中学生	10名	9/7~12/14	14回	6,930円	5,540円
8102	少年少女レベル1	水	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	9/1~12/15	15回	7,430円	5,940円
8104	少年少女レベル1	木	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	9/2~12/16	15回	7,430円	5,940円
8106	少年少女レベル1	金	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	6,340円
8107	少年少女レベル1	金	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	6,340円
8108	少年少女レベル1	金	19:10 ~ 20:10	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	6,340円
8109	少年少女レベル1	土	8:50 ~ 9:50	小中学生	10名	9/4~12/11	15回	7,430円	5,940円
8200	少年少女レベル2	火	16:00 ~ 17:00	小中学生	10名	9/7~12/14	14回	6,930円	5,540円
8201	少年少女レベル2	火	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	9/7~12/14	14回	6,930円	5,540円
8202	少年少女レベル2	火	18:10 ~ 19:10	小中学生	10名	9/7~12/14	14回	6,930円	5,540円
8203	少年少女レベル2	水	16:00 ~ 17:00	小中学生	10名	9/1~12/15	15回	7,430円	5,940円
8204	少年少女レベル2	水	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	9/1~12/15	15回	7,430円	5,940円
8205	少年少女レベル2	水	17:30 ~ 18:30	小中学生	10名	9/1~12/15	15回	7,430円	5,940円
8206	少年少女レベル2	木	16:00 ~ 17:00	小中学生	10名	9/2~12/16	15回	7,430円	5,940円
8207	少年少女レベル2	木	17:30 ~ 18:30	小中学生	10名	9/2~12/16	15回	7,430円	5,940円
8208	少年少女レベル2	木	18:10 ~ 19:10	小中学生	10名	9/2~12/16	15回	7,430円	5,940円
8209	少年少女レベル2	金	16:00 ~ 17:00	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	6,340円
8210	少年少女レベル2	金	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	6,340円
8211	少年少女レベル2	金	18:30 ~ 19:30	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	6,340円
8212	少年少女レベル2	土	8:50 ~ 9:50	小中学生	10名	9/4~12/11	15回	7,430円	5,940円
8300	少年少女レベル3	火	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	9/7~12/14	14回	6,930円	5,540円
8301	少年少女レベル3	水	18:10 ~ 19:10	小中学生	10名	9/1~12/15	15回	7,430円	5,940円
8302	少年少女レベル3	木	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	9/2~12/16	15回	7,430円	5,940円
8303	少年少女レベル3	金	17:30 ~ 18:30	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	6,340円
8306	少年少女レベル3	金	18:10 ~ 19:10	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	6,340円
8305	少年少女レベル3	土	9:00 ~ 10:00	小中学生	10名	9/4~12/11	15回	7,430円	5,940円


番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)	
								一般	障がいのある方
8400	少年少女レベル4	火	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	9/7~12/14	14回	9,090円	7,270円
8401	少年少女レベル4	水	16:00 ~ 17:30	小中学生	10名	9/1~12/15	15回	9,740円	7,790円
8402	少年少女レベル4	木	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	9/2~12/16	15回	9,740円	7,790円
8403	少年少女レベル4	金	16:00 ~ 17:30	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	10,380円	8,310円
8404	少年少女レベル4	土	11:10 ~ 12:40	小中学生	10名	9/4~12/11	15回	9,740円	7,790円
8500	少年少女レベル5	火	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	9/7~12/14	14回	9,090円	7,270円
8501	少年少女レベル5	木	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	9/2~12/16	15回	9,740円	7,790円
8502	少年少女レベル5	金	16:00 ~ 17:30	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	10,380円	8,310円
8503	少年少女レベル5	土	12:50 ~ 14:20	小中学生	10名	9/4~12/11	15回	9,740円	7,790円
8601	少年少女レベル6	金	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	9/3~12/17	16回	10,380円	8,310円
8602	少年少女レベル6	土	11:30 ~ 13:00	小中学生	10名	9/4~12/11	15回	9,740円	7,790円
8700	少年少女レベル7	水	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	9/1~12/15	15回	9,740円	7,790円
8800	エキスパート	水	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	9/1~12/15	15回	9,740円	7,790円

## 成人・ゆったり水泳教室(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。

番号	教室名	曜日	時間	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)		
							65歳未満	65歳以上	障がいのある方
1000	成人レベル1・2	水	13:50 ~ 14:50	10名	9/1~12/15	15回	7,430円	6,680円	5,940円
1300	成人レベル3	火	11:10 ~ 12:40	10名	9/7~12/14	14回	9,090円	8,180円	7,270円
1301	成人レベル3	木	19:10 ~ 20:40	10名	9/2~12/16	15回	9,740円	8,760円	7,790円
1400	成人レベル4	火	11:10 ~ 12:40	10名	9/7~12/14	14回	9,090円	8,180円	7,270円
1401	成人レベル4	水	12:10 ~ 13:40	10名	9/1~12/15	15回	9,740円	8,760円	7,790円
1402	成人レベル4	木	19:10 ~ 20:40	10名	9/2~12/16	15回	9,740円	8,760円	7,790円
1500	成人レベル5	火	12:50 ~ 14:20	10名	9/7~12/14	14回	9,090円	8,180円	7,270円
1501	成人レベル5	水	12:20 ~ 13:50	10名	9/1~12/15	15回	9,740円	8,760円	7,790円
1502	成人レベル5	水	19:10 ~ 20:40	10名	9/1~12/15	15回	9,740円	8,760円	7,790円
1503	成人レベル5	金	11:20 ~ 12:50	10名	9/3~12/17	16回	10,380円	9,350円	8,310円
1600	成人レベル6	火	12:50 ~ 14:20	10名	9/7~12/14	14回	9,090円	8,180円	7,270円
1601	成人レベル6	水	19:10 ~ 20:40	10名	9/1~12/15	15回	9,740円	8,760円	7,790円
2000	ゆったりレベル1・2	木	11:20 ~ 12:20	10名	9/2~12/16	15回	7,430円	6,680円	5,940円
2300	ゆったりレベル3	木	11:10 ~ 12:10	10名	9/2~12/16	15回	7,430円	6,680円	5,940円
2301	ゆったりレベル3	金	14:10 ~ 15:10	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	7,130円	6,340円
2400	ゆったりレベル4	火	14:30 ~ 15:30	10名	9/7~12/14	14回	6,930円	6,240円	5,540円
2401	ゆったりレベル4	木	12:50 ~ 13:50	10名	9/2~12/16	15回	7,430円	6,680円	5,940円
2500	ゆったりレベル5	木	12:30 ~ 13:30	10名	9/2~12/16	15回	7,430円	6,680円	5,940円
1701	パタフライ	金	12:50 ~ 13:50	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	7,130円	6,340円
1702	パタフライ	土	10:10 ~ 11:10	10名	9/4~12/11	15回	7,430円	6,680円	5,940円
1703	平泳ぎ	金	13:00 ~ 14:00	10名	9/3~12/17	16回	7,920円	7,130円	6,340円
1704	平泳ぎ	土	10:00 ~ 11:00	10名	9/4~12/11	15回	7,430円	6,680円	5,940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。

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
							65歳未満	65歳以上	障がいのある方	
3000	予防アクア	月	10:00 ~ 11:00	20名	9/6~12/13	11回	6,050円	5,450円	4,840円	渡辺
3001	水中歩行(月)	月	13:00 ~ 14:00	20名	9/6~12/13	11回	6,050円	5,450円	4,840円	太田
3003	エンジョイアクア	火	10:00 ~ 11:00	20名	9/7~12/14	14回	7,700円	6,930円	6,160円	今津
3004	水中歩行(火)	火	19:10 ~ 20:10	10名	9/7~12/14	14回	12,010円	10,810円	9,610円	前田
3006	さわやかアクア	水	11:00 ~ 12:00	20名	9/1~12/15	15回	8,250円	7,430円	6,600円	前田
3011	予防・改善運動	木	10:00 ~ 11:00	20名	9/2~12/16	15回	8,250円	7,430円	6,600円	渡辺
3009	水中ジョギング	金	10:10 ~ 11:10	20名	9/3~12/17	16回	8,800円	7,920円	7,040円	今津
3010	アクティブアクア	金	19:10 ~ 20:10	20名	9/3~12/17	16回	8,800円	7,920円	7,040円	前田
3012	らくらくアクア	月・木	15:00 ~ 16:00	10名	9/2~12/16	26回	22,310円	20,080円	17,850円	前田

## 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。  
(教室前後にプールを利用される方は、施設利用料が必要です)  
◆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。

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
							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	15名	9/6~12/13	11回	8,980円	8,160円	7,330円	大宮
4002	少人数制ピラティス	月	19:30 ~ 20:30	12名	9/6~12/13	11回	10,290円	9,350円	8,410円	定居
4003	コンディショニングストレッチ	火	10:00 ~ 11:00	15名	9/7~12/14	14回	11,430円	10,380円	9,320円	福原
4005	ピラティス(火)	火	19:30 ~ 20:30	15名	9/7~12/14	14回	11,430円	10,380円	9,320円	定居
4007	ヨガ(水)	水	10:00 ~ 11:00	15名	9/1~12/15	15回	12,240円	11,110円	9,990円	和田
4009	シェイプヨガ	水	19:30 ~ 20:30	15名	9/1~12/15	15回	12,240円	11,110円	9,990円	大嶋
4011	ピラティス(木)	木	10:40 ~ 11:40	15名	9/2~12/16	15回	12,250円	11,120円	10,000円	山口
4012	体質改善ストレッチ	木	12:15 ~ 13:15	15名	9/2~12/16	15回	12,250円	11,120円	10,000円	江藤
4013	ヨガ(木)	木	19:30 ~ 20:30	15名	9/2~12/16	15回	12,250円	11,120円	10,000円	福原
4014	やさしいピラティス	金	10:00 ~ 11:00	15名	9/3~12/17	16回	13,060円	11,860円	10,660円	定居

### 受講料について

「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なりません。

### 施設利用料について

受講料の他に施設利用料がかかります。(2階フィットネス教室を除く)65歳以上の方は年齢を証明できるもの、中学生・高校生は生徒手帳の掲示が必要です。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の方は手帳の掲示で施設利用料が免除となります。ロッカー使用の際は別途1回50円が必要となります。中学生以下はロッカーの鍵をお渡します。(無料)

	当日券	回数券(6回限り)	一ヶ月券
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
中学生以下	無料	—	—

