

2022年  
4月  
開講

東温水プール 第1期

# 第1期 水泳教室受講生募集

## 春の特別企画

教室WEB申込み「受講料割引キャンペーン」を実施いたします！

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと  
受講料を **200円割引** とさせていただきます!!

※本キャンペーンは「令和4年4月開講教室」限定で、「WEB申込みをされた方」が対象となります。※マンツーマン教室、プライベート教室・短期教室はWEB申込み対象外となります。※申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込み対象外となります。※新規・継続でのお申込み問わず、対象教室にWEB申込みされる全てのお客様がキャンペーン対象となります。

申込期間 **令和4年3月6日（日）～3月19日（土）10:00～21:00**

申込方法 **WEB、電話、施設窓口のいずれかへお申込みください**

抽選 3月22日（火）10:00～ ※コンピューターによる自動抽選  
・【WEB】3月23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3月24日（木）までに電話にて通知いたします。

2次申込 3月24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いたします。
- 成人水泳・ゆったり教室 **【先着順】**
- 4歳児・幼児・少年少女教室 **【抽選】**
- 申込み多数時は3月25日（金）13:00 抽選。
- 補欠の方のみ3月26日（土）までに電話連絡いたします。

追加申込 3月28日（月）9:00～17:00 **電話受付のみ【先着順】**

3月29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 3月26日（土）～4月3日（日）9:30～20:00

- ※3月28日（月）は整備休館のため、受付窓口は9:30～17:00までとなります。
- ※WEB申込の方は当選メール到着後からお支払可能です。
- ※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、海外旅行等）で納入期間内にお支払ができない場合は当館までご連絡ください。また、連絡なく納入期間にお支払の確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

納入方法 **◆WEBでお申込みの方**

受講料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、**「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払ください。**

- ご利用いただけるクレジットカード：VISA, MasterCard, JCB, American Express, Diners Club
  - ご利用いただけるコンビニ：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ので予めご了承ください。

**◆電話、窓口でお申込みの方**

受講料納入期間内に、施設窓口にて現金にて受講料をお支払ください。

◎ **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、背面板キック7m
	クジラ	板キック（顔上げ）7m、グライドキック5m、背面板キック7m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、背面板キック12.5m
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、背面板キック12.5m
	レベル3	板キック12.5m、面かぶりクロール6m、背面板キック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

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

### 【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。
- 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。○教室内で物品販売や宗教・政治的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、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します。）○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。

### 【クレジットカード決済、コンビニ決済について】

- 日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。■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。■WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。■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いません。■追加申込み・抽選で落選された方が繰り上げ当選となった場合は現金でのお支払いとなります。■受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせください。

### 【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ため、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けますようお願いいたします。

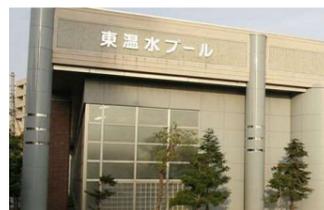


## 東温水プール

〒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）  
施設整備及び年末年始休館
- 駐車場 約44台



## 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・幼児は、受講期間中に対象年齢に達すればお申込み可能です。
- ◆幼児・少年少女の補欠繰り上げ、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	14:30 ~ 15:30	4歳	7名	4/4~7/11	11回	6,900円	5,520円
6001	4歳児	月	14:50 ~ 15:50	4歳	7名	4/4~7/11	11回	6,900円	5,520円
6002	4歳児	月	15:40 ~ 16:40	4歳	7名	4/4~7/11	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	4/5~7/19	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	4/7~7/21	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	4/8~7/15	13回	7,440円	5,950円
8100	少年少女レベル1	火	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/5~7/19	15回	7,430円	5,940円
8101	少年少女レベル1	火	18:20 ~ 19:20	小中学生	10名	4/5~7/19	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	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8105	少年少女レベル1	木	18:20 ~ 19:20	小中学生	10名	4/7~7/21	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	4/8~7/15	13回	6,440円	5,150円
8107	少年少女レベル1	金	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	4/8~7/15	13回	6,440円	5,150円
8108	少年少女レベル1	金	19:00 ~ 20:00	小中学生	10名	4/8~7/15	13回	6,440円	5,150円
8109	少年少女レベル1	土	8:50 ~ 9:50	小中学生	10名	4/9~7/16	13回	6,440円	5,150円
8200	少年少女レベル2	火	16:00 ~ 17:00	小中学生	10名	4/5~7/19	15回	7,430円	5,940円
8201	少年少女レベル2	火	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	4/5~7/19	15回	7,430円	5,940円
8202	少年少女レベル2	火	18:00 ~ 19:00	小中学生	10名	4/5~7/19	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	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8207	少年少女レベル2	木	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8208	少年少女レベル2	木	18:00 ~ 19:00	小中学生	10名	4/7~7/21	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	4/8~7/15	13回	6,440円	5,150円
8210	少年少女レベル2	金	17:00 ~ 18:00	小中学生	10名	4/8~7/15	13回	6,440円	5,150円
8211	少年少女レベル2	金	18:20 ~ 19:20	小中学生	10名	4/8~7/15	13回	6,440円	5,150円
8212	少年少女レベル2	土	9:00 ~ 10:00	小中学生	10名	4/9~7/16	13回	6,440円	5,150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
8300	少年少女レベル3	火	17:10 ~ 18:10	小中学生	10名	4/5~7/19	15回	7,430円	5,940円
8302	少年少女レベル3	木	17:10 ~ 18:10	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
8303	少年少女レベル3	金	17:10 ~ 18:10	小中学生	10名	4/8~7/15	13回	6,440円	5,150円
8304	少年少女レベル3	金	18:00 ~ 19:00	小中学生	10名	4/8~7/15	13回	6,440円	5,150円
8305	少年少女レベル3	土	9:00 ~ 10:00	小中学生	10名	4/9~7/16	13回	6,440円	5,150円
8400	少年少女レベル4	火	16:00 ~ 17:30	小中学生	10名	4/5~7/19	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	4/7~7/21	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	4/8~7/15	13回	8,440円	6,750円
8404	少年少女レベル4	土	11:10 ~ 12:40	小中学生	10名	4/9~7/16	13回	8,440円	6,750円
8405	少年少女レベル4	金	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	4/8~7/15	13回	8,440円	6,750円
8500	少年少女レベル5	火	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	4/5~7/19	15回	9,740円	7,790円
8503	少年少女レベル5	土	12:50 ~ 14:20	小中学生	10名	4/9~7/16	13回	8,440円	6,750円
8601	少年少女レベル6	金	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	4/8~7/15	13回	8,440円	6,750円
8602	少年少女レベル6	土	11:30 ~ 13:00	小中学生	10名	4/9~7/16	13回	8,440円	6,750円
8700	少年少女レベル7	水	17:30 ~ 19:00	小中学生	10名	4/6~7/20	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	4/6~7/20	15回	9,740円	7,790円

### 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します。(無料)

	当日券	回数券(6回分の)	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	—	—

日程表・お持ち物などは施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。



## 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	4/6~6/1 ※1	8回	3,960円	3,560円	3,170円
1300	成人レベル3	火	11:10 ~ 12:40	10名	4/5~7/19	15回	9,740円	8,760円	7,790円
1301	成人レベル3	木	19:00 ~ 20:30	10名	4/7~7/21	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	4/5~7/19	15回	9,740円	8,760円	7,790円
1401	成人レベル4	水	12:10 ~ 13:40	10名	4/6~6/1 ※1	8回	5,190円	4,670円	4,150円
1402	成人レベル4	木	19:00 ~ 20:30	10名	4/7~7/21	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	4/5~7/19	15回	9,740円	8,760円	7,790円
1501	成人レベル5	水	12:20 ~ 13:50	10名	4/6~6/1 ※1	8回	5,190円	4,670円	4,150円
1502	成人レベル5	水	19:00 ~ 20:30	10名	4/6~7/20	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	4/8~7/15 ※2	11回	7,140円	6,430円	5,710円
1600	成人レベル6	火	12:50 ~ 14:20	10名	4/5~7/19	15回	9,740円	8,760円	7,790円
1601	成人レベル6	水	19:00 ~ 20:30	10名	4/6~7/20	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	4/7~7/21	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	4/7~7/21	15回	7,430円	6,680円	5,940円
2400	ゆったりレベル4	火	14:30 ~ 15:30	10名	4/5~7/19	15回	7,430円	6,680円	5,940円
2401	ゆったりレベル4	木	12:50 ~ 13:50	10名	4/7~7/21	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	4/7~7/21	15回	7,430円	6,680円	5,940円
1701	バタフライ	金	12:50 ~ 13:50	10名	4/8~7/15 ※2	11回	5,450円	4,900円	4,360円
1702	バタフライ	土	10:10 ~ 11:10	10名	4/9~7/16	13回	6,440円	5,790円	5,150円
1703	平泳ぎ	金	13:00 ~ 14:00	10名	4/8~7/15 ※2	11回	5,450円	4,900円	4,360円
1704	平泳ぎ	土	10:00 ~ 11:00	10名	4/9~7/16	13回	6,440円	5,790円	5,150円

### ※1 ※2 教室日程の変更について

- ※1 6月8日~7月20日まで「学校水泳授業」開催のため、令和4年度第1期水泳教室の日程が、例年より短くなっております。
- ※2 6月24日及び7月1日は「学校水泳授業」開催のため、教室がお休みとなります。皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



2022年

4月  
開講

東温水プール 第1期

# アクア&フィットネス教室受講生募集

春の特別企画

教室WEB申込み「受講料割引キャンペーン」を実施いたします！

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと

受講料を **200円割引** とさせていただきます!!

※本キャンペーンは「令和4年4月開講教室」限定で、「WEB申込みをされた方」が対象となります。※マンツーマン教室、プライベート教室・短期教室はWEB申込み対象外となります。※申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込み対象外となります。※新規・継続でのお申込み問わず、対象教室にWEB申込みされる全てのお客様がキャンペーン対象となります。

申込期間 **令和4年3月6日（日）～3月19日（土）10:00～21:00**

申込方法 **WEB、電話、施設窓口のいずれかへお申込みください**

抽 選 3月22日（火）10:00～ ※コンピューターによる自動抽選

- ・【WEB】3月23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3月24日（木）までに電話にて通知いたします。

Web申込はこちらから



追加申込 3月28日（月）9:00～17:00 **電話受付のみ【先着順】**

3月29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。

Web申込は、初日9:00～終了日23:59まで

納入期間 3月26日（土）～4月3日（日）9:30～20:00

※3月28日（月）は整備休館のため、受付窓口は9:30～17:00までとなります。

※WEB申込の方は当選メール到着後からお支払可能です。

※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、海外旅行等）で納入期間内にお支払ができない場合は当館までご連絡ください。

また、連絡なく納入期間にお支払の確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

納入方法 ◆WEBでお申込みの方

受講料納入期間内に当選結果メールに記載している決裁ページURLにアクセスしていただき、**「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払ください。**

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA, MasterCard, JCB, American Express, Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ：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ので予めご了承ください。

◆電話、窓口でお申込みの方

受講料納入期間内に、施設窓口にて現金にて受講料をお支払ください。

◎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。

#### 【クレジットカード決済、コンビニ決済について】

■日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。■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。■WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。■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ないため、当協会から領収書は発行していません。■追加申込み・抽選で落選された方が繰り上げ当選となった場合は現金でのお支払いとなります。■受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせください。

#### 【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。



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）

施設整備及び年末年始休館

■駐車場 約44台



## アクアフィットネス教室(16歳以上)

4期制になりました

◆受講料の他に施設利用料がかかります。◆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	
3001	水中歩行(月)	月	13:00 ~ 14:00	20名	4/4~6/20	9回	4,950円	4,460円	3,960円	太田
3003	エンジョイアクア	火	10:00 ~ 11:00	20名	4/5~6/28	12回	6,600円	5,940円	5,280円	今津
3004	水中歩行(火)	火	19:10 ~ 20:10	20名	4/5~6/28	12回	6,600円	5,940円	5,280円	前田
3006	さわやかアクア	水	11:00 ~ 12:00	20名	4/6~6/1 ※1	8回	4,400円	3,960円	3,520円	前田
3007	予防・改善運動	木	10:00 ~ 11:00	20名	4/7~6/30	12回	6,600円	5,940円	5,280円	渡辺
3008	らくらくアクア	木	15:00 ~ 16:00	20名	4/7~6/30	12回	6,600円	5,940円	5,280円	前田
3009	水中ジョギング	金	10:00 ~ 11:00	20名	4/8~6/17 ※2	9回	4,950円	4,460円	3,960円	今津
3010	アクティブアクア	金	19:10 ~ 20:10	20名	4/8~6/24	10回	5,500円	4,950円	4,400円	前田

※1 6月8日~7月20日まで「学校水泳授業」開催のため、教室の日程が短くなっております。※2 6月24日は「学校水泳授業」開催のため、教室の日程が短くなっております。皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

アクアフィットネス	運動強度	内容
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。
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。

## プールに入らないフィットネス教室(16歳以上)

4期制になりました

◆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	4/4~6/20	9回	7,310円	6,640円	5,960円	大宮
4003	コンディショニングストレッチ	火	10:00 ~ 11:00	15名	4/5~6/28	12回	9,750円	8,840円	7,940円	福原
4005	ピラティス	火	19:30 ~ 20:30	15名	4/5~6/28	12回	9,750円	8,840円	7,940円	定居
4007	ヨガ(水)	水	10:00 ~ 11:00	15名	4/6~6/29	12回	9,750円	8,840円	7,940円	和田
4009	シェイプヨガ	水	19:30 ~ 20:30	15名	4/6~6/29	12回	9,750円	8,840円	7,940円	大嶋
4013	ヨガ(木)	木	19:30 ~ 20:30	15名	4/7~6/30	12回	9,750円	8,840円	7,940円	福原
4014	やさしいピラティス	金	10:00 ~ 11:00	15名	4/8~6/24	10回	8,120円	7,370円	6,620円	定居

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。
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	立ちポーズを繋げて動くことで、脂肪燃焼を促します。ダイエット効果の他に柔軟性向上、体幹や骨盤調整も取り入れたヨガになります。

### 【受講にあたって】

- 65歳以上の方は、申込み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、手帳、療育手帳、障害児通学支援受給者証の交付を受けている方は、申込みまたは受講料納入の際に手帳等を提示してください。
- 教室開催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催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。

○指導員や施設職員が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、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、開催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。)○担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代替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御見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際は、当該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。



### 【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症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に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!

