

2023年

1月  
開講

東温水プール 第4期

# アクア&フィットネス教室受講生募集

申込期間 **令和4年12月1日(木)～12月14日(水) 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 12月17日(土) 10:30～ ※コンピューターによる自動抽選

・【WEB】12月18日(日)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12月18日(日)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 12月20日(火) 9:00～16:30 **電話受付のみ【先着順】**

12月21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 12月22日(木)～12月28日(水) 9:30～16:30

Web申込は、初日9:00～終了日23:59まで

※施設整備休館中のため遊泳はできません。

※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。**

◎12月18日～28日は施設整備休館のため、遊泳はできません。電話・窓口対応時間は下記の通りです。

電話：9:00～17:00 窓口：9:30～17:00

## 【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回復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・政治的運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。また、申込み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。申込時に記載され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。)
- 担当指導員が病気、ケガ等の理由により、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。

## 【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おりません。
- 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。

## 【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。



# 東温水プール

〒065-0016 札幌市東区北16条東1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)

◆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	1/16~3/20	8回	4,400円	3,960円	3,520円	太田
3003	エンジョイアクア	火	10:00 ~ 11:00	20名	1/10~3/14	10回	5,500円	4,950円	4,400円	今津
3004	水中歩行(火)	火	19:10 ~ 20:10	20名	1/10~3/14	10回	5,500円	4,950円	4,400円	前田
3006	さわやかアクア	水	11:00 ~ 12:00	20名	1/11~3/22	11回	6,050円	5,450円	4,840円	前田
3007	予防・改善運動	木	10:00 ~ 11:00	20名	1/12~3/23	10回	5,500円	4,950円	4,400円	渡辺
3008	らくらくアクア	木	15:00 ~ 16:00	20名	1/12~3/23	10回	5,500円	4,950円	4,400円	前田
3009	水中ジョギング	金	10:00 ~ 11:00	20名	1/13~3/24	11回	6,050円	5,450円	4,840円	今津
3010	アクティブアクア	金	19:10 ~ 20:10	20名	1/13~3/24	11回	6,050円	5,450円	4,840円	前田

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)

◆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	1/16~3/20	8回	6,580円	5,980円	5,380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	1/10~3/14	10回	8,220円	7,470円	6,720円	福原
4005	ピラティス	火	19:30 ~ 20:30	15名	1/10~3/14	10回	8,220円	7,470円	6,720円	定居
4007	ヨガ(水)	水	10:00 ~ 11:00	15名	1/11~3/22	11回	9,040円	8,220円	7,390円	和田
4009	シェイプヨガ	水	19:30 ~ 20:30	15名	1/11~3/22	11回	9,040円	8,220円	7,390円	大嶋
4013	ヨガ(木)	木	19:30 ~ 20:30	15名	1/12~3/23	10回	8,220円	7,470円	6,720円	福原
4014	やさしいピラティス	金	10:00 ~ 11:00	15名	1/13~3/24	11回	9,040円	8,220円	7,390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くします。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。
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。

## 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！

