

2025年
8月
開講

東温水プール 第2期 フィットネス教室受講生募集

開催期間 8月18日(月)～12月17日(水)

申込期間 7月1日(火)～7月14日(月)

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

【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。

【電話・窓口】10:00～20:00 受講者カードをお持ちの方はお手元にご用意の上、お申込みください。

※当教室は自動継続ではございません。次期受講の際は再度お申込みが必要となります。

WEB申込はこちらから



抽選日 7月17日(木) 10:30～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【電話・窓口】落選された方のみ、お電話でお知らせいたします。

当選者には連絡がございませんので、納入期間内に受講料をお支払いください。

追加申込 7月18日(金) 9:00～ 電話受付のみ【先着順】

7月19日(土)以降は電話または直接受付。(WEB申込み不可)

・空き教室は、7月17日(木) 17:00よりホームページにて公開いたします。

・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。

・代理申し込みはできませんので、あらかじめご了承ください。

・当選した方の教室変更や、複数受講をご希望の場合は、こちらの追加申込で受付いたします。

納入方法 ※口座振替がご利用できない教室につき、下記の納入方法でお支払いをお願いいたします。

◆WEBでお申込みの方

納入期間：7月17日(木)～7月31日(木) 23:59:59まで

・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、「WEBでのクレジットカード

決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください(施設窓口でのお支払いはできません)。

・お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

・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ので、あらかじめご了承ください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：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

◆電話、窓口でお申込みの方

納入期間：7月19日(土)～7月31日(木) 10:00～20:00

納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

【その他】

○各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。

○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、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。

また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は、電話で受講の意思を確認させていただきます。

○メール受信がされない場合は、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、当施設までお問い合わせ願います。

○追加申込・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

☎ 011-785-6812

〒065-0016 札幌市東区北16条東16丁目2-2

地下鉄東豊線「環状通東駅」2番出口より徒歩5分

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



フィットネス教室(高校生以上)



- ◆教室のみ参加の場合は、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
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
4000	あへあほ骨盤体操	月	10:00 ~ 11:00	各15名	8/18~12/15	10回	11,000円	8,000円	6,500円	大宮
4003	コンディショニングストレッチ	火	10:00 ~ 11:00		8/19~12/16	17回	18,700円	13,600円	11,050円	福原
4005	ピラティス	火	19:30 ~ 20:30		8/19~12/16	17回	18,700円	13,600円	11,050円	定居
4007	ヨガ(水)	水	10:00 ~ 11:00		8/20~12/17	18回	19,800円	14,400円	11,700円	和田
4009	シェイプヨガ	水	19:30 ~ 20:30		8/20~12/17	18回	19,800円	14,400円	11,700円	大嶋
4013	ヨガ(木)	木	19:30 ~ 20:30		8/21~12/11	17回	18,700円	13,600円	11,050円	福原
4014	やさしいピラティス	金	10:00 ~ 11:00		8/22~12/12	17回	18,700円	13,600円	11,050円	定居

教室名	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。

さぼろとさぼろ

受講料助成がご利用いただけます!!

さぼろとさぼろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】

①さぼろとさぼろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。

②さぼろとさぼろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。

※令和7年度(令和7年4月～令和8年3月開講分)のクーポンコードは、令和7年3月1日より申請いたします。

※原則、申請日の翌営業日(土日祝日を除く)にクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、余裕をもって申請してください。

※下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の3週間前までに、さぼろとさぼろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。

※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。

※WEB申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。

さぼろとさぼろホームページ

※R7.3/1～申請可能

教室WEB申込み受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、8月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和7年8月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

【お申込みにあたって】

○申込時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。○感染症の方は教室の受講をご遠慮ください。○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、教室の初回に手帳等を提示してください。また、65歳以上の方は年齢を確認できる書類等を提示してください。○受講の権利を他人(家族含む)に譲渡することはできません。○複数の教室にお申込みが可能です。○予備的なお申込みはご遠慮ください。○当教室は自動継続ではございません。次期受講の際は再度お申込みが必要となります。○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。○申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は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。○)○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。

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。(カードをお持ちでない方もWEBでお申込みいただけます)

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でお申込みができます！
- 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！



2025/7/17

第2期フィットネス教室 抽選・空き状況表

教室番号		コース名	時間	定員	状況
4000	月	あへあほ骨盤体操	10:00 ~ 11:00	15	空き8
4003	火	コンディショニングストレッチ	10:00 ~ 11:00	15	空き 4
4005	火	ピラティス	19:30 ~ 20:30	15	空き 7
4007	水	ヨガ（水）	10:00 ~ 11:00	15	空き 6
4009	水	シェイプヨガ	19:30 ~ 20:30	15	締切
4013	木	ヨガ（木）	19:30 ~ 20:30	15	空き 6
4014	金	やさしいピラティス	10:00 ~ 11:00	15	空き 6