

# 令和7年度 東温水プールフェスティバル フィットネス無料体験会＆記録会

開催日時・申込み

令和8年

3月8日(日)

9:30 START!!

申し込み期間

2月8日(日)～2月22日(日)

体験会・参加資格

【水中フィットネス】

10:00～おはようウォーキング  
長尾 未幸 先生

【フィットネス】

10:00～はじめてピラティス  
人見 奈々 先生

11:10～スッキリヨガ

猪狩 有紀子 先生

参加資格…16歳以上の方

持ち物

【水中フィットネス】

水着、タオル、スイムキャップ

【フィットネス】

動きやすい服装、タオル

開催場所

東温水プール

25mプール・2F多目的室

記録会・参加資格・参加料

【時間】

14:00～17:00

【種目】

25m板キック

25m・50m4種目 他

参加資格…東温水プールで

5クール目を受講中の方

成 人 初級～最上級、泳法別  
ゆったり初級～上級

ジュニア 現在級11級以上

参加料金…1種目500円

1人2種目まで申込可

《お問合せ》 東温水プール

TEL 011-785-6812

詳細、お申し込みは別紙をご覧ください！



# フィットネス教室 無料体験会！

2/8（日）から申込開始！先着順です！

## おはようウォーキング

アクア初心者の方やプール初めての方にぴったりの教室です。ゆったりとした音楽に合わせてリズムよく朝のウォーキングを楽しみましょう！  
※水の中に入ります。



## はじめてピラティス

ピラティス初心者の方やフィットネス教室を始めて受講する方向けの教室です。普段使わない深層の筋肉を鍛え、身体のバランスを整えましょう！

## スッキリヨガ

ヨガ初心者の方～経験者の方まで楽しめる教室です。  
週のはじまりの月曜日夜に様々なヨガのポーズに挑戦して心身共に「スッキリ」しましょう！



教室名	実施日	時間	対象	定員	参加料 (税込)	指導員
おはようウォーキング	3月8日（日）	10:00～11:00	16歳以上	24名	無料	長尾 未幸
はじめてピラティス		10:00～11:00		15名		人見 奈々
スッキリヨガ		11:10～12:10				猪狩 有紀子

■申込期間 2月8日(日)～2月22日(日) 9:00～20:30

■申込方法 電話、直接来館（先着順）

■場所 東温水プール／2階多目的室 ※おはようアクア：一般用プール

■持ち物 タオル、飲み物、靴袋(外靴用) ※アクアは水着一式

■その他 定員に満たない場合は、開催を中止することがありますので、あらかじめご了承ください。

フェスタ限定  
無料体験！

## ～ご案内～

こちらの体験教室は4月以降、下記のとおり開講予定です。たくさんのお申込みお待ちしております！

おはようウォーキング 土曜日 9:00～10:00

はじめてピラティス 土曜日 11:20～12:20

スッキリヨガ 月曜日 19:30～20:30



## 東温水プール

〒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

TEL : 011-785-6812

■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（うち2台障がい者専用）



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

# プルプイ つみあげ チャレンジ



～ルール～

- ①10秒間で積上げた個数を計測！
- ②最初の1個はスタッフがセット！
- ③終了後は5秒間キープ～



★ 5名には豪華景品をプレゼント ★

## 子どもの部(中学生以下)

- 1位 お菓子詰め合わせ 大
- 2位 お菓子詰め合わせ 中
- 3位 お菓子詰め合わせ 小
- 4位 うまい棒詰め合わせA
- 5位 うまい棒詰め合わせB

結果は後日館内掲示にて発表予定！

## 大人の部 (16歳以上)

- 1位 プールバック・元気ゼリー
- 2位 セームタオル・元気ゼリー
- 3位 セームタオル
- 4位 元気ゼリーA
- 5位 元気ゼリーB



※景品は変更になる場合がございます。