

2026年
4月
開講

東温水プール



フィットネス教室受講生募集

人生に、スポーツを。

SASPO

4月開講予定！フィットネス教室 新規募集中！

スッキリヨガ

週のはじまりのから心身を整えて、清々しい1週間にしませんか？
ヨガ初心者の方から少し慣れている方でもご参加頂ける教室です。
お仕事帰りにヨガを始めませんか？



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初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！



申込方法

【開講期間】 4月4日(土)～7月25日(土)

【申込期間】 3月10日(火)～3月20日(金・祝)

【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。

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

【抽選日】 3月23日(月)10:00～

【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】 3月24日(火)9:00～ 電話受付のみ【先着順】

3月25日(水)以降は電話または直接受付。(WEB申込み不可)

・空き教室は、3月23日(月)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。

WEB申込み
フォーム



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：3月23日(月)～3月31日(火) 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

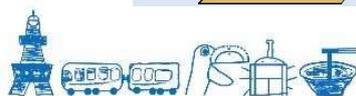
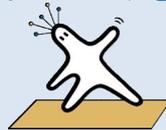
■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

◆電話、窓口でお申込みの方 【納入期間：3月25日(水)～3月31日(火)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。



教室詳細はチラシ裏面や東温水プール
ホームページをご覧ください！



人生に、スポーツを。

SASPO

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。

◆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	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	15名	4/6～7/13	11回	12,100円	8,800円	7,150円	アクティヴスタイル
4001	スッキリヨガ		19:30～20:30							猪狩
4003	コンディショニングストレッチ	火	10:00～11:00		4/14～7/28	15回	16,500円	12,000円	9,750円	福原
4005	ピラティス		19:30～20:30		4/7～7/28	16回	17,600円	12,800円	10,400円	定居
4007	ヨガ	水	10:00～11:00		4/8～7/29	15回	16,500円	12,000円	9,750円	和田
4009	シェイプヨガ		19:30～20:30							大嶋
4013	ヨガ（木）	木	19:30～20:30		4/9～7/30	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		4/10～7/31	16回	17,600円	12,800円	10,400円	定居
4016	はじめてピラティス	土	11:20～12:20		4/4～7/25	17回	18,700円	13,600円	11,050円	人見

フィットネス教室 教室詳細

教室名	運動強度	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。
スッキリヨガ	★★	週のはじまりの月曜日夜にしっかり身体を動かして心身ともに「スッキリ」しましょう！
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で身に付け、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。ダイエット効果のほかに、柔軟向上、体幹や骨盤調整も取り入れたヨガになります。
やさしいピラティス	★★	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。
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はじめて受講する方向けの教室です。普段使われない深層の筋肉を鍛え、身体のバランスを整えましょう。

【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ください。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アンケート等の送付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。

【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、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。○当教室は自動継続ではございません。次期ご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。

ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。

気になる教室を気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してください！



教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡しています。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。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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。

WEB申込みフォーム



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日曜日（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