

2026年  
4月  
開講

# 東温水プール

## 春のスポーツ教室受講者募集



## 体力&健康づくり、春からスタート♪

### プール教室のポイント

対象：成人水泳・アクア教室 / キッズ・ジュニア水泳教室  
対象外：成人フィットネス教室（各期ごとにお申込みが必要です）

## 1 自動継続制

- 一度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
- 教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途お手続きが必要となりますので窓口までお申出ください。
- 進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

## 2 受講料のお支払いは口座振替

【初回納入】 窓口現金支払い

【口座振替の手続き完了後】 クール毎（約2ヵ月）の口座振替

- 手続きにあたり「口座番号」がわかるものと「銀行印」が必要となりますので、忘れずにご持参ください。
- 施設より【預金口座振替依頼書】を受取り、記入後は、施設窓口へご提出ください。

## 3 定員に空きのある教室は途中受講できます

【申込方法】 電話・窓口

- 教室開講後、定員に空きのある教室に限り、随時、教室申込みを受付けております。
- 定員に空きのある教室は当施設ホームページ【教室情報】よりご確認くださいませ。お気軽に施設へお問合せください。
- 進級テストの実施期間など、一時的にお申込みができない期間があります。詳細については、お問合せ時にご案内いたします。

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！



## 教室事業ブランド「SASPO」完成記念！ 春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～  
抽選で510名様に  
SASPOイメージキャラクター  
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは  
WEBサイトを  
ご覧ください。



新規受講者	新規受講者 全員に	継続受講者	A賞 すべてのグッズ+ 受講料1,000円 割引クーポン 10名様	B賞 アクリル キーホルダー 200名様	C賞 クリアボトル 300名様
	トートバッグ プレゼント		ジュンカンカン COUPON	ジュンカンカン	ジュンカンカン

※画像はイメージです。

## お得なサポート

さぽるとさっぽろ  
受講料助成が  
ご利用いただけます。



詳細はこちらから  
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、  
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。  
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。  
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

## 申込方法

【申込期間】 3月10日(火)～ 3月20日(金) 9:00～20:00

【申込方法】 ①WEB、②電話、③施設窓口

※①については申込初日3月10日(火)9:00～3月20日(金) 23:59:59まで24時間受付

【抽 選】 3月23日(月) 11:30

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

3月24日(火)9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。

※3月25日(水)以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

WEB申込み  
フォーム



## 納入方法

① WEBでお申込みの場合

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」または「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。

■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

※施設窓口での現金納入はできません。

※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。

②電話・③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月25日(水)～3月31日(火) 10:00～20:00まで

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、ご確認ください。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。

## お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。○障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象泳力と受講者の泳力に著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。○キッズ・ジュニア水泳教室の申込は1人1コースです。○成人水泳、水中フィットネス教室は複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。○お申込みが多数の場合は、コースの数または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。○お申込み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。○感染症にかかっている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、その後の受講をお断りいたします。○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。○お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た連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（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。○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円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。○教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。○補欠の方につきましては、1クール期間内(最終回を除く)までに、受講当選者にキャンセルがございましたら、施設よりご連絡させていただきます。○更衣室の利用について、異性のお子様のお入室は原則未就学児までとなりますので、可能な限りお一人ずつ着替えが出来るよう練習をお願いします。【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。

## 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

< 教室情報 > ※各教室の募集人数は3月10日(火)に公開いたします

成人・ゆったり水泳教室					
教室名	曜日	時間	対象泳力	目標泳力	
成人初心者	木	11:10~12:10	初めて水泳を習う方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各12.5m	
	金	12:50~13:50	クロール・背泳ぎを練習中の方		
成人初級	火	11:10~12:40			
	木	19:00~20:30	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各25m	
ゆったり初級	木	11:10~12:10			
	火	11:10~12:40			
	木	19:00~20:30	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m	
成人中級	火	11:10~12:40			
	木	19:00~20:30	クロール・背泳ぎで25m泳げる方		
ゆったり中級	火	14:30~15:30			
	木	12:20~13:20			
成人上級	火	12:50~14:20			
	水	19:00~20:30	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m以上 平泳ぎで50m、バタフライ25m	
ゆったり上級	木	12:20~13:20			
成人最上級	火	12:50~14:20	クロール・背泳ぎ各50m以上、平泳ぎ50m	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上 ※泳力に合わせて個人メドレーを目指します。	
	水	19:00~20:30	バタフライ25m泳げる方		
クロール・背泳ぎ NEW	土	11:20~12:20	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ25m以上、フォーム矯正	
バタフライ	金	12:50~13:50	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各25m泳げる方	バタフライ25m以上、フォーム矯正	
	土	11:20~12:20			
平泳ぎ	土	11:20~12:20	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ25m以上、フォーム矯正	

水中フィットネス教室					
教室名	曜日	時間	指導員名	運動強度	内容
水中歩行	月	13:00~14:00	太田 明博	★~★★	浮力や抵抗のある水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。
健康アクア	月	14:00~15:00	前田 淑絵	★★☆☆☆	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。
エンジョイアクア	火	10:00~11:00	今津 裕美子	★★★★☆	水を動かし筋力アップを行い、身体を引き締めましょう。
役に立つウォーキング	火	19:30~20:30	前田 淑絵	★~★★	水中で無理なく体を整え、膝や肩・腰を楽にする、あなたの健康づくりに役立つウォーキングのクラスです。
さわやかアクア	水	11:00~12:00	前田 淑絵	★★★★☆	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。
予防・改善運動	木	10:00~11:00	渡辺 かおり	★~★★	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。
水中ジョギング	金	10:00~11:00	今津 裕美子	★★★★☆	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。
アクティブアクア	金	19:30~20:30	前田 淑絵	★★★★☆	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。
おはようウォーキング NEW	土	9:00~10:00	長尾 未幸	★	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！

フィットネス教室					
教室名	曜日	時間	指導員名	内容	
あへあほ骨盤体操	月	10:00~11:00	アクティブスタイル	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 NEW	月	19:30~20:30	猪狩 有紀子	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	火	10:00~11:00	福原 香子	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	火	19:30~20:30	定居 昭希	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。	
やさしいピラティス	金	10:00~11:00			
ヨガ	水	10:00~11:00	和田 真里	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。	
	木	19:30~20:30	福原 香子		
シェイプヨガ	水	19:30~20:30	大嶋 春香	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。	
はじめてピラティス NEW	土	11:20~12:20	人見 奈々	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。	

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。

WEB申込み  
フォーム



キッズ・ジュニア教室

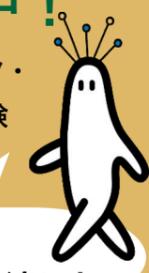
実施コース	対象	受講年度内5・6歳児(年中・年長)
キッズ水泳教室	小プール(水深70cm~80cm)	
現在の泳力に関わらず『キッズ教室』にお申込みいただき、クラス内にてグループ分けを行います。		
ペンギン級	初めて水泳を習う5・6歳児を対象にした教室です。楽しく水遊びをしながら、息出し、もぐるなどの水慣れを目指します。 【対象泳力】 初めて水泳を習う方、水中歩行、息だし、もぐるなどの水慣れの練習をしたい方。 ※24~15級は、ペンギン級の項目をすべて合格した方が対象となります。 ※キッズ水泳教室で合格した級は、小学生になっても引き継がれます。	

実施コース	対象	小中学生
ジュニア水泳教室	24~15級 小プール(水深70~80cm) 14级以上 大プール(水深120~130cm) ※14~9級は泳力により小プールを利用する場合があります。	
現在の泳力に合ったクラスにお申込みください。クラス内にてグループ分けを行います。		
24~15級	初めて水泳を習われる小中学生を対象にした教室です。背面キック7m、板キック12.5m、ノーブレイククロール7m泳ぐことを目指します。 【対象泳力】 初めて水泳を習われる方からグライドキック6m 背けのびができる方。	
14~9級	小中学生を対象にした水泳教室です。クロール・背泳ぎを25m泳ぐことを目指します。 【対象泳力】 背面キック7m、ノーブレイククロール7mできる方から背面キック・クロール12.5m泳げる方。	
8~6級	小中学生を対象にした水泳教室です。クロール50m、平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。 【対象泳力】 クロール・背泳ぎを各25m泳げる方。	
5級~ Jr.アスリート	小中学生を対象にした水泳教室です。バタフライ25m、背泳ぎ50m、平泳ぎ50m、4泳法の泳力向上、個人メドレーを泳ぐことを目指します。 【対象泳力】 クロールを50m、背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳げる方。	
ジュニア競泳	【対象泳力】 小学5~6年生の4泳法すべて泳げる方で、標準タイムを1種目以上切ることができる方。 ※標準タイムにつきましては、施設へお問合せください。 中学生は1級を合格した方、または4泳法で各50mを泳げる方が対象。 中学生については標準タイムに関係なく対象です。	

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!



対象	合格ワッペン	テスト項目
ペンギン		泣かずに練習する
		水の中で楽しく遊ぶ
		顔を洗う
		息だし(口・鼻)
キッズ		24級 水中ジャンプ
		23級 もぐる
		22級 板けのび
		21級 けのび
		20級 顔つけ板キック 5 m
		19級 グライドキック 6 m
		18級 背けのび
		17級 背面キック(気をつけ) 7 m
		16級 顔上げ板キック 12.5 m
		15級 呼吸付き板キック 12.5 m
		14級 ノーブレイククロール 7 m
		13級 クロール 12.5 m
		12級 背面キック(グライド) 12.5 m
		11級 呼吸つき板キック 25 m
		10級 クロール 25 m
		9級 背面キック(グライド) 25 m
		8級 背泳ぎ 25 m
		7級 クロール 50 m
		6級 平泳ぎ呼吸付き板キック 25 m
		5級 平泳ぎ 25 m
		4級 バタフライグライドキック 25 m
		3級 バタフライ 25 m
		2級 背泳ぎ 50 m
		1級 平泳ぎ 50 m
Jr.アスリート	泳力向上・個人メドレー(タイム測定)	

