

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人数



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 より

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。

【追 加】 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）。

成人水泳教室				
対象：高校生以上				
No.	教室名	曜日	時間	募集人数
1001	成人初心者	木	11:10～12:10	5名
1300	成人初級	火	11:10～12:40	10名 程度
1301		木	19:00～20:30	5名 程度
1401	成人中級	木	19:00～20:30	若干名
1402		金	11:10～12:40	5名 程度
1500	成人上級	火	12:50～14:20	若干名
1501		水	19:00～20:30	5名 程度
1502		金	11:10～12:40	若干名
1600	成人最上級	火	12:50～14:20	若干名
1601		水	19:00～20:30	10名 程度

泳法別教室				
対象：高校生以上				
No.	教室名	曜日	時間	募集人数
1701	バタフライ	金	12:50～13:50	若干名
1704	平泳ぎ	土	11:20～12:20	5名 程度
1705	クロール・背泳ぎ New!			12名

ゆったり水泳教室				
対象：高校生以上				
No.	教室名	曜日	時間	募集人数
2300	ゆったり初級	木	11:10～12:10	10名 程度
2400	ゆったり中級	火	14:30～15:30	10名 程度
2401	ゆったり中級	木	12:20～13:20	若干名
2500	ゆったり上級			若干名

水中フィットネス教室				
対象：高校生以上				
No.	教室名	曜日	時間	募集人数
3001	水中歩行	月	13:00～14:00	10名 程度
3002	健康アクア(月)New!		14:00～15:00	24名
3003	エンジョイアクア	火	10:00～11:00	10名 程度
3004	役に立つウォーキング		19:30～20:30	15名 程度
3005	さわやかアクア	水	11:00～12:00	10名 程度
3006	予防・改善運動	木	10:00～11:00	10名 程度
3007	健康アクア(木)		14:00～15:00	10名 程度
3008	水中ジョギング	金	10:00～11:00	5名 程度
3009	アクティブアクア		19:30～20:30	10名 程度
3010	おはようウォーキング New!		土	9:00～10:00

キッズ水泳教室 対象：受講年度内5・6歳児（年中・年長） ※7004は自動記録ではありません。			
No.	曜日	時間	募集人数
7000	火	15:00～15:45	15名程度
7001 New!	水	15:40～16:25	16名
7002	木	15:00～15:45	15名程度
7003	金	15:00～15:45	15名程度
7004(※)	土	10:10～10:55	16名

ジュニア水泳教室 24～15級 対象：小中学生			
No.	曜日	時間	募集人数
8100	火	15:50～16:50	10名程度
8101	火	17:00～18:00	15名程度
8103	水	16:30～17:30	10名程度
8105	木	15:50～16:50	5名程度
8106	木	17:00～18:00	10名程度
8107	金	15:50～16:50	若干名
8108	金	17:00～18:00	10名程度
8110	土	9:00～10:00	15名程度

ジュニア水泳教室 14～9級 対象：小中学生			
No.	曜日	時間	募集人数
8200	火	15:50～16:50	5名程度
8201	火	17:00～18:00	10名程度
8203	水	16:30～17:30	5名程度
8206	木	17:00～18:00	15名程度
8207	金	15:50～16:50	10名程度
8208	金	17:00～18:00	5名程度
8210	土	10:10～11:10	5名程度

ジュニア水泳教室 8～6級 対象：小中学生			
No.	曜日	時間	募集人数
8302	木	18:10～19:25	5名程度

ジュニア水泳教室 8級～Jr.アスリート 対象：小中学生			
No.	曜日	時間	募集人数
8300	火	18:10～19:25	5名程度
8301	水	17:40～18:55	10名程度
8303	金	18:10～19:25	15名程度
8304	土	12:30～13:45	15名程度

ジュニア競泳 対象：小中学生			
No.	曜日	時間	募集人数
8400	水	19:00～20:30	若干名

進級基準表

ワッペン チャレンジ

-キッズ・ジュニア水泳教室-

泳力に合わせた25階級のカリキュラムで
無理なくステップアップ！
ワッペン獲得にチャレンジしてJr.アスリートを目指そう！

対象	合格ワッペン	テスト項目
キッズ	ペンギン	泣かずに練習する
		水の中で楽しく遊ぶ
ジュニア	24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	リングをひろう
		水中ジャンプ
		もぐる
		板けのび
		けのび
		顔つけ板キック 5 m
		グライドキック 6 m
		背けのび
		背面キック(気をつけ) 7 m
		顔上げ板キック 12.5 m
		呼吸付き板キック 12.5 m
		ノーブレイクロール 7 m
		クロール 12.5 m
		背面キック(グライド) 12.5 m
		呼吸つき板キック 25 m
		クロール 25 m
		背面キック(グライド) 25 m
		背泳ぎ 25 m
		クロール 50 m
		平泳ぎ呼吸付き板キック 25 m
		平泳ぎ 25 m
		バタフライグライドキック 25 m
		バタフライ 25 m
		背泳ぎ 50 m
		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)	

進級テスト クール毎にテストを行います。上達の程度に応じて判定をしますので飛び級をすることができます。該当する級を合格した方には合格級（飛び級の場合は最上位級）のワッペンを進呈します。Jr.アスリートに進級した方にはスイムキャップをお渡しします。

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)

人生に、スポーツを。

SASPO

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