

2026年
開講

東温水プール

2026年4月～2027年3月



2026年 3月10日 現在

※掲載内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

キッズ・ジュニア 水泳教室

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 (各期ごとにお申し込みが必要です)

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。

各教室の受講料や日程表、
空き情報は【教室情報】より
ご確認ください。



※定員に空きのある教室は
「追加受付中」という表示に
なっております。

※定員に達し次第、教室情報を
更新していますが、更新が
遅れる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

進級テストの実施後、各クールの最終日にスイム
カードと合格した級のワッペンを担当指導員から
お渡しします。級のワッペンは次の練習まで水泳
帽子につけていただき、スイムカードは各クールの
初回に指導員にご提出ください。上達の程度に
応じて進級判定いたしますので、飛び級する場合も
ございます。

最上級の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。



大プール



小プール



●キッズ【対象：受講年度内5・6歳児 (年中・年長)】

・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。

【実施コース】 小プール (水深70cm～80cm)

キッズ水泳教室 ペンギン級 対象：5・6歳児

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。

教室No.	曜日	時 間
7000	火	15:00 ～ 15:45
7001 New!	水	15:40 ～ 16:25
7002	木	15:00 ～ 15:45
7003	金	
7004(※)	土	10:10 ～ 10:55

※7004は自動継続ではありません。

●ジュニア 【対象：小中学生】

・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。

【実施コース】 24～15級 小プール (水深70～80cm) / 14級以上 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。

ジュニア水泳教室 24～15級 対象：小中学生

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、ノーブレイクローリング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

初めての方は
こちらから!



教室No.	曜日	時 間
8100	火	15:50 ～ 16:50
8101		17:00 ～ 18:00
8103	水	16:30 ～ 17:30
8105	木	15:50 ～ 16:50
8106		17:00 ～ 18:00
8107	金	15:50 ～ 16:50
8108		17:00 ～ 18:00
8110	土	9:00 ～ 10:00

ジュニア水泳教室 14～9級 対象：小中学生

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、ノーブレイクローリング7mできる方から
背面キック・クロール12.5m泳げる方

教室No.	曜日	時 間
8200	火	15:50 ～ 16:50
8201		17:00 ～ 18:00
8203	水	16:30 ～ 17:30
8205	木	15:50 ～ 16:50
8206		17:00 ～ 18:00
8207	金	15:50 ～ 16:50
8208		17:00 ～ 18:00
8210	土	10:10 ～ 11:10

ジュニア水泳教室 8級～Jr.アスリート 対象：小中学生

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・背泳ぎを各25m泳げる方

8～6級

教室No.	曜日	時 間
8302	木	18:10 ～ 19:25

8級～Jr.アスリート

教室No.	曜日	時 間
8300	火	18:10 ～ 19:25
8301	水	17:40 ～ 18:55
8303	金	18:10 ～ 19:25
8304	土	12:30 ～ 13:45

ジュニア競泳 対象：小5から中学生

【対象泳力】

小学5～6年生の4泳法すべて泳げる方で、下記標準タイムを
1種目以上切ることができる方

標準タイム ※日本水泳連盟泳力検定基準参考

- ・50mクロール (50秒)
- ・50m背泳ぎ (1分03秒)
- ・50m平泳ぎ (1分10秒)
- ・50mバタフライ (59秒)
- ・100m個人メドレー (1分51秒)



中学生は4泳法各50mがすべて泳げる方が対象、
中学生については標準タイムに関係なく対象です。

教室No.	曜日	時 間
8400	水	19:00 ～ 20:30

【成人水泳60分・90分教室】

	1	2	3	4	5	6	7	8	9		回数
火	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26				7
水	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27					6
木	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28			8
金	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29			
土	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30		9

2 ク ル		1	2	3	4	5	6	7	8				回数
	火	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21				8
	水	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22				
	木	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23				
	金	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24				
	土	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25				

	1	2	3	4	5	6	7	8	9		回数
火	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13				7
水	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14				
木	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15			8
金	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16			
土	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17			

	1	2	3	4	5	6					回数
火	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24						5
水	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25					
木	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26					6
金	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27					
土	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28					

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	回数
火	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			9
水	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		10
木	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			9
金	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		10
土	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	11

【成人初心者教室】

1 ク ル		1	2	3	4	5	6	7	8			回数
	木	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28			8
	金	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29			

2		1	2	3	4	5	6	7	8			回数
ク	木	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23			8
ル	金	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24			

3		1	2	3	4	5	6	7	8			回数
ク	木	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15			8
ル	金	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16			

	1	2	3	4	5	6				回数
木	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26				6
金	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27				

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回数
木	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		9
金	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	10

回数	受 講 料 【税込】 60分		
	一般	高齢者	障がいの ある方
5	3,750円	3,500円	3,000円
6	4,500円	4,200円	3,600円
7	5,250円	4,900円	4,200円
8	6,000円	5,600円	4,800円
9	6,750円	6,300円	5,400円
10	7,500円	7,000円	6,000円
11	8,250円	7,700円	6,600円

回数	受 講 料 【税込】 90分		
	一般	高齢者	障がいの ある方
5	4,750円	4,500円	3,750円
6	5,700円	5,400円	4,500円
7	6,650円	6,300円	5,250円
8	7,600円	7,200円	6,000円
9	8,550円	8,100円	6,750円
10	9,500円	9,000円	7,500円
11	10,450円	9,900円	8,250円

回数	受 講 料 【税込】
6	6,900円
8	9,200円
9	10,350円
10	11,500円

【アクア教室】

	1	2	3	4	5	6	7	8	9		回数
月	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18						5
火	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26				7
水	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27					6
木	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28			8
金	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29			
土	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30		9

	1	2	3	4	5	6	7	8		回数
月	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13				6
火	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21		
水	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		8
木	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23		
金	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24		
土	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25		

	1	2	3	4	5	6	7	8	9		回数
月	8/17	8/31	9/7	9/14	10/5	10/19					6
火	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13			8
水	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14			
木	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15		9
金	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16		
土	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17		

	1	2	3	4	5	6					回数
月	11/2	11/9	11/30								3
火	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24						5
水	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25					6
木	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26					
金	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27					
土	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28					

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	回数
月	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8						6
火	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			9
水	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		10
木	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			9
金	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		10
土	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	11

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。○**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は、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できましたら、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、異性のお子様の入室は原則未就学児までとなりますので、可能な限り一人で着替えが出来るよう練習をお願いします。

【個人情報取扱い】

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、取得した個人情報取扱い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。



教室・イベント情報

Instagram

＼フォローお待ちしております／



LINE
公式アカウント

＼友だち登録お待ちしております／



人生に、スポーツを。

SASPO

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