

2026年
8月
開講

東温水プール キッズ(年中・年長) フィットネス教室



キッズ水泳教室(土曜日)

初めて水泳を習う年中・年長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!



フィットネス教室(高校生以上)

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】 キッズ教室 8月29日(土)～10月17日(土)

フィットネス教室 8月3日(月)～8月28日(土)

【申込期間】 7月1日(水)～7月14日(火)

【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。

【抽選日】 7月17日(金) 10:30～

【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】 7月18日(土) 9:00～ 電話受付のみ【先着順】

7月19日(日)以降は電話または直接受付。(WEB申込み不可)

・空き教室は、7月17日(金) 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はこちらの追加申込で受付いたします。

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：7月17日(金)～7月31日(金) 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：7月19日(日)～7月31日(金) 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。※7月27日(月)は施設整備日のため納入は行えません。

WEB申込みフォーム



キッズ水泳教室

番号	教室名	曜日	時間	定員	受講日	受講日	
						一般	障がいのある方
7004	キッズ水泳教室	土	10:10～10:55	16名	8/29・9/5.12.19.26・10/3.10.17	6,800円	5,200円

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 目標：息だし、もぐるなどの水慣れを行う

※進級テストを実施し、最終日にスイムカードと級のワッペンをお渡しします。取得した級は、自動継続の教室にも反映されます。

フィットネス教室

番号	教室名	曜日	時間	定員	回数	受講料			期間
						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	各15名	11回	12,100円	8,800円	7,150円	8/3～11/30
4003	コンディショニングストレッチ	火	10:00～11:00		14回	15,400円	11,200円	9,100円	8/4～11/24
4005	ピラティス	火	19:30～20:30		15回	16,500円	12,000円	9,750円	8/5～11/25
4007	ヨガ	水	10:00～11:00						
4009	シェイプヨガ	水	19:30～20:30		16回	17,600円	12,800円	10,400円	8/6～11/26
4013	ヨガ	木	19:30～20:30						8/7～11/27
4014	やさしいピラティス	金	10:00～11:00		17回	18,700円	13,600円	11,050円	8/1～11/28
4016	はじめてピラティス	土	11:20～12:20						

【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】

○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。○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。○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。

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！



お得なサポート

さぽーとせつぽろ

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。

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）



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