

フィットネス教室を500円で体験できる、お得な人気企画！

フィットネス体験会

2021年 1月開講、募集予定の教室の体験会を行います。

フィットネス体験会とは・・・



年明け1月に教室の実施を予定しているフィットネス教室をひと足先に体験いただけます。通常の教室は60～90分のカリキュラムとなっております。皆様にお手軽にご体験いただけるよう内容を45分に短縮して行います。

参加料

1種目/1回

16歳以上
対象

500円

(税込)

check! 体験教室紹介

定員11名

ナイトヨガ

水曜

19:00 ~ 19:45

①11/4

②11/11

ヨガの効果・・・
深い呼吸とともにポーズをとることや動きの中で筋肉が伸ばされて血流がよくなり、冷えの解消や代謝の向上、バランス能力が付き、健康維持・増進が期待できます。

定員11名

やさしいピラティス

木曜

13:30 ~ 14:15

①11/5

②11/12

ピラティスの効果・・・
自分の体の癖を直しながら姿勢とボディラインを整えます。体幹、筋肉を鍛え、ケガをしにくい体に、そして他のスポーツのパフォーマンスを高めることにも役立ちます。

定員11名

背骨コンディショニング

金曜

11:00 ~ 11:45

①11/6

②11/13

背骨コンディショニングとは・・・
背骨のゆがみを整え、全身の不調を改選する運動プログラムです。背骨には脳と全身の臓器器官をつなぐ神経の束が通っているため、整えることで正常に戻り、肩こり、腰痛、などの改善が期待できます。

申込方法

ご不明な点がございましたら、
下記問合せ先までお気軽にご連絡ください。

- 1 申込期間 10/22 (木) ~ 10/29 (木)
- 2 申込方法 電話もしくは受付窓口までお越しください。
- 3 抽選日 10月30日 (金) 14時 コンピューターによる自動抽選
落選 (補欠)の方のみ連絡いたします。連絡のない方は当選となります。
- 4 お支払い 体験当日の開始30分前までに受付窓口にお支払いください。
- 5 入館料はかかりません。体験後、プールを利用する方は入館料が必要です。

ナイトヨガ
やさしいピラティス

背骨コンディショニング

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲料など
- ・汗ふき用タオル

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲料など
- ・横長のタオル

1月からの実施日時

やさしいピラティス
木曜日 13:30~14:30
指導員 三國 ちはる

背骨コンディショニング
金曜日 11:00~12:30
指導員 安福 千猪子

ナイトヨガ
水曜日 19:00~20:00
指導員 藤田 愛



平岸プール

〒005-0804 札幌市豊平区平岸5条14丁目1-1
TEL 011-832-7529

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



- 休館日 第1月曜日
- 駐車場 約100台 (無料)

札幌市平岸プール

検索

水泳教室体験会

水泳教室体験会とは・・・

年明け1月に教室の実施を予定している水泳教室に向けて、どのクラス、レベルが良いか知りたい、教室の雰囲気を知りたい、ちょっと体験だけしてみたい方を対象に皆様にお手軽にご体験いただけるよう内容を40分に短縮して行います。

参加料

1回/40分
500円 (税込)

Check! 体験会ラインナップ

レッスン	定員	クラス	対象	プール	時間	特徴
1	6名	初心者/初級クラス	16歳以上	25m	10:30~11:10 19:00~19:40	クロールや背泳ぎを練習中の方
	①11/4(水)	10:30~11:10	25m	16歳以上	対象	
2	5名	中級クラス	16歳以上	25m	13:10~13:50	クロール・背泳ぎ25m泳げる方でレベルアップを考えている方
	①11/9(月)	13:10~13:50	25m	16歳以上	対象	
1	6名	小学生クラス	小学生	25m	17:00~17:40 10:50~11:50	初めて・初心者の方対象
	①11/16(月)	17:00~17:40	25m	小学生	対象	

申込方法

ご不明な点がございましたら、下記問合せ先までお気軽にご連絡ください。

- 1 申込期間 10/22(木) ~ 10/29(木)
- 2 申込方法 電話もしくは受付窓口までお越しください。
- 3 抽選日 10月30日(金) 14時 コンピューターによる自動抽選
落選(補欠)の方のみ連絡いたします。連絡のない方は当選となります。
- 4 お支払い 体験当日の開始30分前までに受付窓口にお支払いください。
- 5 体験の際、入館料はかかりません。体験前後、プールを利用する方は入館料が必要です。

水泳・フィットネス体験会共通 ご参加にあたっての注意事項

【新型コロナウイルス対策ご協力をお願い】

体調がすぐれない場合は自主的に参加を見合わせてください。
平岸プール館内ではマスクを着用してください。ただし、運動中は必要に応じて取り外したり着用を行ってください。他の方との距離をとって、大きな声での会話はしないでください。
参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は平岸プールに速やかに濃厚接触者の有無などについてご連絡ください。
感染防止のため施設管理者が決めた措置を厳守し指示に従ってください。

【参加のマナーについて】

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、また私語や大声などで他受講者の受講を妨げたり、指導員や他受講者への誹謗中傷等の迷惑行為が見受けられた場合、参加をお断りさせていただきます。
教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。

【教室中に起きた怪我等について】

教室参加中に怪我をされた場合は、速やかに指導員または施設職員までお申出ください。
教室参加者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
お申込みの際には、当給付制度を確認のうえ、お申込みください。

【写真撮影について】

教室中に施設職員が撮影した写真については、当施設の募集要項及び、当協会のホームページに掲載させていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。
施設内の撮影(教室を含む)をする場合は、必ず1F受付窓口にて撮影許可申請をしてください。
また、目的対象以外の撮影はしないようお願いいたします。

【個人情報の取扱いについて】

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書の手続き
- ②イベントや教室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わる治療内容の確認。

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。
※事前に当協会ホームページ (<https://www.sapporo-sport.jp/privacypolicy>) または施設内に掲示する「プライバシーポリシー」および傷害見舞金給付制度の概要を確認、同意の署名をいただきます。

【その他】

貴重品は各自の責任で管理してください。なお、更衣室のロッカーは50円かかります。
駐車場のトラブルにつきましては、当施設では一切の責任を負いかねます。

「スポーツ教室体験会」における新型コロナウイルス感染防止対策について

新型コロナウイルス感染防止対策を講じた中での開催となりますので、参加者（保護者）の皆さまには以下の事項についてご理解、ご協力をお願いいたします。

参加について

- (1) 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加及び来場をお控えください。
 - ① 体調が良くない場合（過去2週間の状況からご判断）
 - ・発熱、咳、咽頭痛など風邪の症状がある
 - ・だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある
 - ・嗅覚や味覚の異常がある
 - ・体が重く感じられる、疲れやすい
 - ② 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合
 - ③ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ④ 過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- (2) 事前申込みをしている参加者（保護者を含む）を除く、来場者の方は施設に備え付けの「利用申込書」をご記入、提出にご協力ください。当協会のホームページからダウンロードが可能です。
- (3) マスク・マイタオル・マイハンカチの持参及び施設内における運動時以外のマスク着用をお願いいたします。
 - ・くしゃみ、咳をする際のマナーを守り、不要な会話はなるべく控えてください。
 - ・運動中のマスク着用は、十分な呼吸ができないことや体温調節など、人体に影響を及ぼす可能性があることに留意し、各自でご判断ください。
- (4) こまめな手洗い、また入退室時には手指消毒をお願いします。
- (5) 周りの方となるべく距離（できるだけ2m、最低1m）を空けるようご協力ください。（介助者や誘導者の方が必要な場合を除く）マスクを外す場合は、一層距離を空けるよう留意してください。
- (6) 感染拡大状況等により、プログラムや日程、対策の内容を変更する場合があります。ホームページや施設へのお問合せにて最新情報をご確認ください。

当日について

- (1) 受付について
 - ・入場・受付の際には、距離（1m以上）を空けて整列することにご協力ください。
 - ・入場時に受付スタッフより体調等について確認させていただきます。
- (2) 飲食について
 - ・飲食前は手洗い、手指消毒を行い、周囲の人と距離を取り対面を避け、会話はなるべく控えてください。
- (3) 会場について
 - ・換気のため、出入口の扉や窓の開放をいたしますので、室温が上下する場合があります。
 - ・更衣室、シャワーなどにおいては、人数制限及び短時間での使用にご協力ください。なお、感染拡大状況により、使用できない設備がある場合があります。
- (4) その他
 - ・大会終了後は速やかな退室・退場にご協力ください。
 - ・スタッフ及び指導員はマスクやフェイスシールド等を着用させていただきます。
 - ・変更点等は館内放送にてご案内いたしますので、施設管理者が定めた措置の遵守、職員の指示に従ってください。

体験後について

- (1) 体験終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに開催施設に報告してください。
- (2) 万が一感染が発生した場合には、保健所に情報提供する場合があります。