

～2022年度 第3期～

おとな対象

アクア・フィットネス教室

# 受 講 者 募 集

申込期間 9月1日(木)～9月14日(水)

※施設整備日「9月5日(月)」は、  
電話・施設窓口での申込受付はいたしません。

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】 申込期間中24時間申込可能です(9月14日 23:59:59まで)

【電話・窓口】10:00～20:00

抽 選 9月16日(金)14:00～ ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】 抽選結果をメールで通知します。

【電話・窓口】落選された方のみ9月17日(土)までに電話にて通知します。

二次申込 9月18日(日)13:00～ 【電話・先着順】

抽選落選者、又は教室中止の場合の優先申込日

※二次申込が可能な教室は抽選後、HPに公開します。お電話がつながりにくい場合がございます。ご了承ください。

追加申込 9月19日(月)13:00～ 【電話・施設窓口・先着順】

※定員に空きがある教室のみ追加申込を先着順にて受付いたします。

納入期間 9月20日(火)～9月30日(金) 10:00～20:00

日程表等のお知らせ事項は、平岸プールのHP「教室情報」の各教室にアップしていただきますのでご確認をお願いいたします。

【WEBでのお申込みの方】

当選メール結果に記載している決済ページURLにアクセスいただき、「クレジット決済」、「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。お支払い後、「決済完了メール」をお送りします。※WEB申込の方は当選メールが届いた時点で納入手続きを始められます。施設窓口での現金納入は出来ませんので予めご了承ください。

【電話・窓口でのお申込みの方】

受講料を納入期間内の10:00～20:00に施設窓口にて現金でお支払いください。

おすすめ!

## ★新規フィットネス教室開講★

教室名：やさしいよが(No.116) 水曜日 11:10～12:10 全8回

強度・内容： 初心者向け 簡単な動きでヨガをおこないます。初めての方におすすめです。

教室名：骨盤体操&ストレッチ(No.117) 木曜日 10:00～11:00 全8回

強度・内容： 初心者向け 筋肉の柔軟性を意識し、基礎代謝を上げ、肩こり・腰痛予防をしていきます。



平岸プール 〒062-0935 札幌市豊平区平岸5条14丁目1-1 011-832-7529

札幌市平岸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

■利用時間 10:00～21:00 (遊泳時間は20:50まで)

■休館日 第1月曜日(整備日)

■駐車場 約100台 ※うち10台身障者用



# フィットネス教室

施設利用料不要!

▼フィットネス教室:16歳以上の方 受講期間:10/4~12/1  
障がい者手帳をお持ちの方は、減額料金となりますのでご申告ください。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		
						一般	65歳以上	減額料金
110	れべるあつぷよが (佐藤尚美)	水	10:00~11:00	8回	各13名	7,090円	6,440円	5,790円
114	ナイトヨガ (福田愛)	水	19:00~20:00	8回		7,090円	6,440円	5,790円
115	ウエーブストレッチ (小島留美子)	火	10:00~11:00	4回		3,550円	3,220円	2,890円
116	やさしいよが (佐藤尚美)	水	11:10~12:10	8回		7,090円	6,440円	5,790円
117	骨盤体操&ストレッチ (篠崎幸子)	木	10:00~11:00	8回		7,090円	6,440円	5,790円

# アクア・フィットネス教室

水中で行うフィットネス教室です。

▼アクアビクス教室:16歳以上の方 受講期間:10/4~12/5  
障がい者手帳をお持ちの方は、減額料金となりますのでご申告ください。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		
						一般	65歳以上	減額料金
100	予防改善運動 (市川由紀子)	月	10:00~10:50	7回	各20名	3,850円	3,470円	3,080円
101		木	11:00~11:50	8回		4,400円	3,960円	3,520円
102	体力向上ウォーキング (篠崎幸子)	火	11:00~11:50	9回		4,950円	4,460円	3,960円
103	健やか貯筋ウォーク (角川郁子)	火	13:00~13:50	9回		4,950円	4,460円	3,960円
104	バランスウォーキング (渡辺かおり)	土	10:00~10:50	9回		4,950円	4,460円	3,960円
105	アクアダンス (市川由紀子)	月	11:00~11:50	7回		3,850円	3,470円	3,080円
106		金	11:00~11:50	9回		4,950円	4,460円	3,960円
107		土	11:00~11:50	9回		4,950円	4,460円	3,960円
108	健康アクア (佐々木明子)	木	14:00~14:50	8回		4,400円	3,960円	3,520円
109	リフレッシュウォーキング (市川由紀子)	金	10:00~10:50	9回		4,950円	4,460円	3,960円
111	リフレッシュアクア (市川由紀子)	金	19:00~19:50	9回		4,950円	4,460円	3,960円

●申込多数時は自動抽選(非公開)を行います。また、受講の権利を譲渡することはできません。●申込状況により定員の2割増で受け入れ、指導員の増員・同教室の増設を行う場合があります。また、申込少数時は教室を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。●電話申込 窓口申込の方は抽選結果「落選(補欠○番)」の方、中止教室にお申込みの方のみご連絡させていただきます。連絡のない方は当選となりますので、納入期間内に平岸プールまでお越しください。●WEB申込の方はご登録のメールアドレスへ抽選結果メールを送信いたします。●抽選終了後、「落選(補欠○番)」の方、中止教室にお申込みの方を対象に二次申込(先着順)を受け付けいたします。詳しくは本紙をご覧ください。●二次申込終了後、空きのある教室は先着順で追加申込を受け付けいたします。詳細はお問い合わせください。●火・木曜日の50mプールは短水線(25m)仕様となります。●障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証等をお持ちの方は受講料が一般料より減額となりますので、お知らせください。●高校生以上の方は、受講料のほか施設利用料(フィットネス教室を除く)とロッカー使用料(50円)が別途必要です。●受講にあたってはご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めします。●教室のカリキュラムは身体機能回復等のリハビリを目的としたものではありません。●感染症の方は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、また乱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、その後の受講をお断りいたします。●教室内の物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法の勧誘は固く禁止します。●自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開催中止または合同開催となる場合があります。申込み時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(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。●担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により代行の指導員が指導にあたる場合があります。●教室受講中にケガをされた場合は、速やかに指導員または職員までお申し出ください。●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。●指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。●教室を辞めるお申し出があった場合、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前も含む)の手数料を差し引いた残回数分(申請日を基準とする)の受講料を申請により返金いたします。印鑑をご用意ください。あらかじめご連絡いただければ手続きがスムーズです。●新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。●新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)や北海道「コロナ通知システム」を積極的にご活用ください。●新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、申込・納入・開講期間等のスケジュールが大幅に変更になる場合がございます。最新情報はHPでご案内いたしますので予めご了承ください。

# 2022年度 3期 アクア・フィットネス 教室日程表

## ■教室の流れ(フィットネス教室の場合)

受付(受講者カード提示・入館料不要) ⇒ 1階多目的室2へ ⇒ レッスン開始

## ■教室の流れ(アクアフィットネス教室の場合)

受付(受講者カード提示・施設利用券提出) ⇒ 開始時刻(出欠確認) ⇒ レッスン開始

## ■教室日程について

祝日、大会開催などで教室がお休みになる日があります。日程表をご確認ください。

## 【アクア・フィットネス】日程表

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

※フィットネス教室：やさしいよが・れべるあつぷよが・ナイトヨガ・骨盤体操&ストレッチ  
ウェーブストレッチ(下記日程表参照)

※アクアフィットネス教室：予防改善運動、体力向上ウォーキング、健やか貯筋体操、  
バランスウォーキング、アクアダンス、健康アクア、  
リフレッシュウォーキング、リフレッシュアクア

## 【ウェーブストレッチ】日程表

10:00~10:45

回数 曜日	1	2	3	4
火	10/11	10/25	11/8	11/22



札幌市温水プールグループ指定管理者  
**平岸プール**  
 TEL : 011-832-7529  
 062-0935 札幌市豊平区平岸5条14丁目1-1  
<http://www.sapporo-sport.jp/hiragishi-p>



一般財団法人  
**札幌市スポーツ協会**