

2021年
12月
開講

清田区体育館・温水プール 第3期水泳・アクアビクス教室受講生募集



申込期間 11月15日(月)～11月21日(日)
申込方法 WEB、電話、窓口のいずれかへお申込みください
 【WEB】申込期間中 24時間申込み可能です(申込最終日の23:59:59まで)
 【電話・窓口】9:00～20:30
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、WEB または電話のお申込みにご協力をお願いします。
抽選 11月25日(木) 10:00～ ※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】落選者および中止教室にお申込みいただいた方のみ25日中(木)にご連絡いたします。
追加申込 11月27日(土) 10:00～電話にて申込(先着順)
 ※定員に空きがある教室のみ追加申込を受付いたします。
納入期間 11月29日(月)～12月5日(日) 9:00～20:00
 ※期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします。(現金のみ)

施設利用料

受講料の他、施設利用料が別途かかります。65歳以上の方は年齢を証明できるもの、高校生・中学生の方は生徒手帳の提示が必要です。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と引率者の方は利用料が免除となります。ロッカー使用の際は別途50円が必要となります。中学生以下は無料。併設の体育館利用の場合は、別途体育館施設利用料が必要となります。

区分	当日券	回数券	1ヶ月券
一般	580円	2,900円	5,800円
高校生	280円	1,400円	2,800円
65歳以上	140円	700円	1,400円
中学生以下	無料	—	—

【受講にあたって】
 ○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いたします。
 ○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。
 ○伝染病の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。
 ○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。
 ○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、開講中止または合同開催となる場合があります。申込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。
 ○教室受講者として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。
 ○教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
 ○指導員や他受講者の連絡先をお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
 ○新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終らせていただきます。(※水泳・水中フィットネスを除く)
 ○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利用ください。

【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。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただけますようお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、教室日程の変更、中止の可能性があります。あらかじめご了承ください。



泳力基準

ご自身にあったレベルをお申込みください

レベル	対象泳力	目標泳力
初心者・初級	初めて水泳を習う方	面かぶりクロール6m、背面キック5～7m
初級	板キック・面かぶりクロール6m 背面キック5m以上できる方	クロール・背泳ぎ各25m、 顔上げ板キック25m
初中級	クロール・背泳ぎ各25mを完泳できない方	クロール・背泳ぎ各25m、平泳ぎキック6m
中級	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎキック25m
中上級	クロール・背泳ぎ各50m、 平泳ぎ25mをある程度泳げる方	平泳ぎ25m、バタフライキック12.5m
上級	クロール・背泳ぎ各50m、 平泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各75m(ターン含む)、 平泳ぎ50m、バタフライ25m
オールスイム	クロール・背泳ぎ各100m以上、 平泳ぎ50m、バタフライ25m以上泳げる方	個人メドレー、4泳法の泳力向上

泳法別	レベル	対象泳力	目標泳力
	バタフライ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	バタフライの基礎動作を復習し、技術の向上を目指します。
	フォーム&ターン	クロール・背泳ぎ各25mをある程度泳げる方	自分の苦手な泳法のフォームを改善するための練習を中心に、タッチターンの練習も取り入れます。

教室名	運動強度	内容
やさしいアクアウォーキング	★～★★	ウォーキングを中心にアクアビクスを融合させたやさしい水中運動です。男女問わず初心者の方にもおすすめです。音楽に合わせてながら楽しく行います。
シェイプアップアクア	★★	シェイプアップを目的としたエクササイズです。筋力アップすることで基礎代謝を高めます。
リフレッシュアクア(ナイト)	★～★★★	浮力・抵抗・水圧を活かし関節痛の予防改善運動からシェイプアップ効果が得られる有酸素運動で、筋力を強化し脂肪燃焼させるプログラムです。
リフレッシュアクア	★～★★★	浮力・抵抗・水圧を活かし関節痛の予防改善運動からシェイプアップ効果が得られる有酸素運動で筋力を強化し、持久力を向上させ、免疫・抵抗力を高めるプログラムです。
予防改善水中ウォーキング	★	陸上運動に比べ、水中運動は消費カロリーが多く関節にかかる負担は最大体重の10分の1まで軽減されます。安全で楽しく筋力強化、持久力を向上させ免疫・抵抗力を高める有酸素運動のプログラムです。
筋力・健康バランスウォーキング	★	関節の柔軟性を高め、有酸素運動で全身を動かし筋肉バランスを整えて持久力、免疫力、抵抗力をつけて日常生活をより快適にしていきます。関節痛の予防改善、転倒予防、骨粗鬆症予防改善に効果的です。

レベル	対象泳力	目標泳力
4歳児	初めて水泳を習う方、水慣れを練習中の方	楽しく遊びながら、水に慣れる
ペンギン	初めて水泳を習う方、顔付け、けのび、背浮きを練習中の方	けのび、背浮き

レベル	対象泳力	目標泳力
レベル1	初めて水泳を習う方、顔付け、けのび、背浮きを練習中の方	けのび5m、背浮き3秒、顔上げ板キック7m
レベル2	けのび5m、板キック(顔上げ)7m、背浮き3秒できる方	呼吸付き顔上げ板キック12.5m、面かぶりクロール6m、 背面板キック12.5m
レベル3	板キック(顔上げ・呼吸付)12.5m、面かぶり クロール6m、背面板キック12.5mができる方	背面板キック(きをつけ)、板付きクロール12.5m
レベル4	板付クロール12.5m、背面キック(きをつけ)ができる方	クロール・背泳ぎ各25m
レベル5	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m

清田区体育館・温水プール
004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1
011-882-9500

札幌市体育館グループ指定管理者

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第2月曜日(整備日)

■駐車場 夏季:約140台 冬季:約80台

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



教室申込みはWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます!
- 申込期間中は24時間お申込み可能です!
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!



WEB
申込み



成人 対象：16歳以上

No.	教室名	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)		
							一般	65歳以上	障がいのある方
101	初心者・初級	木	10:15~11:45	12/9~3/10	12	10	7,790円	7,010円	6,230円
102	初級	金	19:00~20:30	12/10~3/11	12	10	7,790円	7,010円	6,230円
103	初中級	火	11:45~13:15	12/7~3/8	12	10	7,790円	7,010円	6,230円
104	中級	水	10:15~11:45	12/8~3/9	11	10	7,140円	6,430円	5,710円
105	中級	木	19:00~20:30	12/9~3/10	12	10	7,790円	7,010円	6,230円
106	中上級	火	10:15~11:45	12/7~3/8	12	10	7,790円	7,010円	6,230円
107	中上級	水	19:00~20:30	12/8~3/9	11	10	7,140円	6,430円	5,710円
108	上級	火	10:15~11:45	12/7~3/8	12	10	7,790円	7,010円	6,230円
109	上級	水	11:45~13:15	12/8~3/9	11	10	7,140円	6,430円	5,710円
110	上級	水	19:00~20:30	12/8~3/9	11	10	7,140円	6,430円	5,710円
112	オールスイム	水	10:15~11:45	12/8~3/9	11	10	7,140円	6,430円	5,710円
113	オールスイム	木	10:15~11:45	12/9~3/10	12	10	7,790円	7,010円	6,230円

ゆったり 対象：16歳以上

■ ゆっくり泳ぎを習得したい方はこちらの教室をおすすめいたします。

No.	教室名	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)		
							一般	65歳以上	障がいのある方
121	初級	金	10:15~11:45	12/10~3/11	12	20	7,790円	7,010円	6,230円
122	中級	木	14:15~15:45	12/9~3/10	12	10	7,790円	7,010円	6,230円
124	上級	水	11:45~13:15	12/8~3/9	11	10	7,140円	6,430円	5,710円
125	上級	木	14:15~15:45	12/9~3/10	12	10	7,790円	7,010円	6,230円
126	オールスイム	月	12:15~13:45	12/6~3/7	9	10	5,840円	5,260円	4,670円

アクアピクス 対象：16歳以上

No.	教室名(指導員)	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)		
							一般	65歳以上	障がいのある方
131	やさしいアクアウォーキング(岩佐)	月	10:15~11:15	12/6~3/7	9	20	4,950円	4,460円	3,960円
132	シェイプアップアクア(岩佐)	月	11:15~12:15	12/6~3/7	9	20	4,950円	4,460円	3,960円
133	リフレッシュアクアナイト(市川)	月	19:00~20:00	12/6~3/7	9	20	4,950円	4,460円	3,960円
134	リフレッシュアクア(市川)	火	13:15~14:15	12/7~3/8	12	20	6,600円	5,940円	5,280円
135	予防改善水中ウォーキング(市川)	水	13:15~14:15	12/8~3/9	11	20	6,050円	5,450円	4,840円
136	筋力・健康バランスウォーキング(渡辺)	木	13:15~14:15	12/9~3/10	12	20	6,600円	5,940円	5,280円

泳法別教室 対象：16歳以上

No.	教室名	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)		
							一般	65歳以上	障がいのある方
142	スキルアップバタフライ	木	12:15~13:15	12/9~3/10	12	10	5,940円	5,350円	4,750円
145	スキルアップフォーム&ターン	金	12:15~13:15	12/10~3/11	12	10	5,940円	5,350円	4,750円

■ 成人・ゆったり・泳法別・アクアピクス教室については、複数申込が可能です。

4歳児 対象：4歳、または教室期間中に4歳になるお子様

No.	教室名	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)	
							一般	障がいのある方
301	4歳児	月	15:00~16:00	12/6~3/7	9	7	5,640円	4,510円
302	4歳児	水	14:00~15:00	12/8~3/9	11	7	6,900円	5,520円
303	4歳児	木	15:00~16:00	12/9~3/10	12	7	7,520円	6,020円
304	4歳児	金	14:00~15:00	12/10~3/11	12	7	7,520円	6,020円

幼児 対象：5・6歳、または教室期間中に5歳・6歳になるお子様

No.	教室名	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)	
							一般	障がいのある方
275	ペンギン	月	15:00~16:00	12/6~3/7	9	8	5,150円	4,120円
276	ペンギン	月	16:00~17:00	12/6~3/7	9	8	5,150円	4,120円
277	ペンギン	火	15:00~16:00	12/7~3/8	12	8	6,860円	5,490円
279	ペンギン	水	15:00~16:00	12/8~3/9	11	8	6,290円	5,030円
280	ペンギン	水	16:00~17:00	12/8~3/9	11	8	6,290円	5,030円
281	ペンギン	木	15:00~16:00	12/9~3/10	12	8	6,860円	5,490円
282	ペンギン	金	15:00~16:00	12/10~3/11	12	8	6,860円	5,490円
283	ペンギン	金	16:00~17:00	12/10~3/11	12	8	6,860円	5,490円
284	ペンギン	土	11:00~12:00	12/11~3/12	13	8	7,440円	5,950円

■ 注意事項 ■

- 4歳児・幼児・少年少女レベル1~3は幼児用プール(水深0.75~0.8m)、少年少女レベル4以上は一般用プール(水深1.2~1.3m)を使用します。
 - 多くの方に受講していただくため、4歳児・幼児・少年少女教室は1人1コースのお申込みとなります。2教室目のお申込みは追加申込より受付いたします。
 - 表面の泳力基準および「受講にあたって」を必ずご確認のうえ、お申込みください。
 - 対象泳力と受講生の泳力に著しく差がある場合、教室変更や受講をご遠慮いただく場合があります。また、継続で受講される方は、記録表の「次回レベル」をご確認のうえお申込みください。
 - 全教室の時間欄は、準備体操などを含んだ表記となります。
 - 新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、更衣室の利用人数(男子32名、女子39名)の制限をさせていただいておりますので、ご利用時はスムーズな入室退室にご協力ください。また、混雑した際にはご利用をお待ちいただく場合がございますのでご了承ください。
- ※本記載内容は、令和3年11月上旬時点の情報です。
やむなく情報が変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

少年少女レベル1~3 対象：小学1年生~中学3年生

■ 初めて水泳を習われる方や初めて受講される方はレベル1からのご受講をおすすめします。

No.	教室名	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)	
							一般	障がいのある方
201	レベル1	月	16:00~17:00	12/6~3/7	9	10	4,460円	3,560円
202	レベル1	月	17:00~18:00	12/6~3/7	9	10	4,460円	3,560円
203	レベル1	火	16:00~17:00	12/7~3/8	12	10	5,940円	4,750円
204	レベル1	火	17:00~18:00	12/7~3/8	12	10	5,940円	4,750円
205	レベル1	水	16:00~17:00	12/8~3/9	11	10	5,450円	4,360円
206	レベル1	水	17:00~18:00	12/8~3/9	11	10	5,450円	4,360円
207	レベル1	木	16:00~17:00	12/9~3/10	12	10	5,940円	4,750円
208	レベル1	木	17:00~18:00	12/9~3/10	12	10	5,940円	4,750円
209	レベル1	金	16:00~17:00	12/10~3/11	12	10	5,940円	4,750円
210	レベル1	金	17:00~18:00	12/10~3/11	12	10	5,940円	4,750円
211	レベル1	金	18:00~19:00	12/10~3/11	12	10	5,940円	4,750円
212	レベル1	土	9:00~10:00	12/11~3/12	13	10	6,440円	5,150円
213	レベル1	土	10:00~11:00	12/11~3/12	13	10	6,440円	5,150円
184	レベル1	土	11:00~12:00	12/11~3/12	13	10	6,440円	5,150円
221	レベル2	火	16:00~17:00	12/7~3/8	12	10	5,940円	4,750円
222	レベル2	火	17:00~18:00	12/7~3/8	12	10	5,940円	4,750円
223	レベル2	水	16:30~17:30	12/8~3/9	11	10	5,450円	4,360円
224	レベル2	水	17:00~18:00	12/8~3/9	11	10	5,450円	4,360円
225	レベル2	木	16:00~17:00	12/9~3/10	12	10	5,940円	4,750円
226	レベル2	木	17:00~18:00	12/9~3/10	12	10	5,940円	4,750円
227	レベル2	金	16:30~17:30	12/10~3/11	12	10	5,940円	4,750円
228	レベル2	金	17:00~18:00	12/10~3/11	12	10	5,940円	4,750円
229	レベル2	金	18:00~19:00	12/10~3/11	12	10	5,940円	4,750円
230	レベル2	土	9:00~10:00	12/11~3/12	13	10	6,440円	5,150円
231	レベル3	火	17:00~18:00	12/7~3/8	12	10	5,940円	4,750円
232	レベル3	水	17:30~18:30	12/8~3/9	11	10	5,450円	4,360円
233	レベル3	木	17:00~18:00	12/9~3/10	12	10	5,940円	4,750円
234	レベル3	金	17:30~18:30	12/10~3/11	12	10	5,940円	4,750円
236	レベル3	土	10:00~11:00	12/11~3/12	13	10	6,440円	5,150円

少年少女レベル4~5 対象：小学1年生~中学3年生

No.	教室名	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)	
							一般	障がいのある方
242	レベル4	水	17:00~18:30	12/8~3/9	11	10	7,140円	5,710円
243	レベル4	木	16:30~18:00	12/9~3/10	12	10	7,790円	6,230円
244	レベル4	金	16:30~18:00	12/10~3/11	12	10	7,790円	6,230円
245	レベル4	土	10:00~11:30	12/11~3/12	13	10	8,440円	6,750円
253	レベル5	金	17:00~18:30	12/10~3/11	12	10	7,790円	6,230円

丁寧な水泳指導で更なる上達を目指します。

教室受講のみならずには「記録表」を1冊お渡ししております。※短期教室を除くこの記録表でテストの成績を1人ずつしっかりと記録。着実にレベルアップしていけるよう指導員がしっかりと指導&アドバイスしていきます!

記録表とは お子さまの成績をしっかりと管理! お子さまの水泳教室の受講記録です。3期制(長期)の教室には日程の後半にテスト期間を設けており、テストの結果を記録していきます。お子さまのやる気アップ、適正なクラスを受講できるように設けている制度です。

がんばって上のクラスを目指そう!

マンツーマンで指導が受けられる、個人レッスンも開講しております!

初めて水泳に挑戦したい。 苦手なポイントを重点的に教えてほしい! でも大勢のレッスンだと緊張する... ご夫婦やお友達と一緒に練習したい。

皆さんの目的に合わせた指導をいたします!

開催月の前月20日より受付しております。(先着順)

開催日・時間などの詳細につきましては、ホームページをご覧ください。お気軽にお問合せください。