



2023年
1月
開講

清田区体育館・温水プール

第4期アクアビクス教室 受講者募集



申込期間 12月1日(木)～12月14日(水)

申込方法 ①WEB、②電話・窓口のいずれかへお申込みください

①【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)

②【電話・窓口】9:00～20:00 ※12月12日(月)は施設整備日のため、電話・窓口でのお申込みはできません。

※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 12月16日(金) 10:00～ ※コンピューターによる自動抽選

①【WEB】抽選結果をメールで通知します。

②【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16日(金)中にご連絡いたします。

追加申込 12月18日(日) 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。

※追加申込は、WEB申込み、WEB決済は対応しておりません。

納入期間 12月20日(火)～12月28日(水)

①【WEBでお申込みの方】※12月16日(金)～12月31日(土)までお支払い可能です。

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、「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。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りします。

※WEB申込の方は当選結果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できませんので予めご了承ください。

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ：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

※教室の日程や持ち物については、施設ホームページの「教室情報」にアクセスしていただき、「日程表」をクリックしてください。または、詳細ページから「日程表・受講案内(PDF)」でご確認いただけます。

②【電話・窓口でお申込みの方】

受講料納入期間内の9:00～20:00に施設窓口にて現金にてお支払いください。

※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館までご連絡ください。(連絡なく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなります)

※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変更、中止の可能性があります。予めご了承ください。

受講料について

「65歳以上」の受講料は教室開催期間中に65歳以上に達する方を対象とした受講料です。

「障がいのある方」の受講料は障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料です。

施設利用料について

受講料のほか、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、中学生・高校生の方は生徒手帳の提示が必要です。

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。

また、併設の体育館利用の場合は別途体育館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	—	—



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

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

■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



アクアビクス教室

■対象：16歳以上の方。複数申込が可能（ただしすべて受講ができる場合に限る）

No.	教室名	担当 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	1/16~3/6	6	20	3,300円	2,970円	2,640円
132	シェイプアップアクア	岩佐	月	11:15~12:15	1/16~3/6	6	20	3,300円	2,970円	2,640円
134	リフレッシュアクア	市川	火	13:15~14:15	1/10~3/7	9	20	4,950円	4,460円	3,960円
135	予防改善水中ウォーキング	市川	水	13:15~14:15	1/11~3/8	9	20	4,950円	4,460円	3,960円
136	筋力・健康バランスウォーキング	渡辺	木	13:00~14:00	1/12~3/9	8	20	4,400円	3,960円	3,520円

■教室の日程や持ち物については、施設ホームページの「教室情報」にアクセスしていただき、日程表をクリックしてください。

または詳細ページから「日程表・受講案内（PDF）」でご確認いただけます。

■教室の時間には、準備体操などの時間も含まれます。

■新型コロナウイルス感染症防止のため、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、ご利用の際はスムーズな入退室にご協力ください。また、混雑時には、ご利用をお待ちいただく場合があります。

アクアビクス	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	★~★★★	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。

【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受講ください。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。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。
- 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ので、その際は事前にお知らせさせていただきます。
- 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）、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。

【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きますようお願いいたします。



【クレジットカード決済、コンビニ決済について】

- 日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。■メールが受信されない場合は、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、施設までお問い合わせ願います。
- WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。■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いません。
- 受講料の返金については、現金または振込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。

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！

