

2023年
4月
開講

令和5年度 清田区体育館・温水プール【募集要項】

水中フィットネス教室

申込期間 **令和5年3月1日(水)～3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】申込期間中24時間申込可能です(申込最終日の23:59:59まで)
- ・【電話・窓口】9:00～20:00 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。

※3月13日(月)は施設整備日のため、WEBのみの受付となります。

お申込みについては、複数申込可能(ただしすべて受講ができる場合に限る)

WEB申込み



抽 選 3月17日(金) 10:00～ ※コンピューターによる自動抽選

- ・【WEB】3月17日(金)までに抽選結果をメールで送信いたします。
 - ・【電話・窓口】補欠、教室が中止となった方は3月17日(金)までにお電話で連絡いたします。
- 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 3月19日(日) 10:00～20:00 電話受付のみ【先着順】3月20日(月)以降は電話または直接受付。

- ・空き教室は、3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については、こちらの追加申込で受付いたします。

納入期間 3月20日(月)～3月31日(金) 9:00～20:00

◆WEBでお申込みの方

【1クール分の受講料】

当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。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へアクセスしていただき、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いお支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

■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

※施設窓口での現金納入はできませんのであらかじめご了承ください。

【2クール目以降の受講料】 **口座振替でのお支払いとなります。**

口座振替依頼書をお渡ししますので、お手数ですが当施設までお越しください。その場で記入し提出ができる方や記入に自信のない方は、銀行印と口座番号のわかる物をお持ちください。

◆電話・窓口でお申込みの方

【1クール分の受講料】

受講料納入期間内に施設窓口にて現金でお支払いください。(納入時、教室番号を確認いたします)

また、納入時に口座振替依頼書をお渡しいたします。その場で記入し提出ができる方や記入に自信のない方は、銀行印と口座番号のわかる物をお持ちください。

【2クール目以降の受講料】 **口座振替でのお支払いとなります。**

口座振替依頼書提出 4月8日(土) 10:00～20:00

※教室開講後は未納・欠席の場合での受講料が発生しますので、キャンセルされる場合は必ず事前に施設までご連絡ください。

水中フィットネス教室受講のみなさまへ

1. 教室が **年度内自動継続制** となります！

受講期間 4月～翌年3月まで。教室内容を繰り返します。

1度申込みをすると受講が自動で継続されますので、年に何度もお申込みいただく必要がなくなります。

(令和6年度に継続する際は、改めてお客様自身でお申込みいただく必要がございます。)

※教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途手続きいただきますので窓口までお申出ください。

2. 受講料の**支払いが口座振替**となります！ **(現金不可)**

1クール分の受講料のみ、窓口または「クレジットカード決済・コンビニ決済」にてお支払いください。

2クール目以降の受講料は口座振替でのお支払いとなります。

『口座振替依頼書』は4月8日(土)までにご提出ください。

その後は2カ月に1度、お客様に指定いただいた口座より、受講料を自動引落させていただきます。

引き落とし期間内に65歳になる方は減額となります。

クール	2クール	3クール	4クール	5クール
口座振替日	6月12日(月)	8月14日(月)	11月13日(月)	1月12日(金)

【お申込みにあたって】

- 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あります。最新の情報はHPでご案内いたしますので予めご了承ください。
- 記載されている金額は全て税込金額となっております。
- 65歳以上の方は減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご掲示ください。
- 障がい者手帳、療育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。(教室初回に確認いたしますので、各手帳をご持参ください)
- 複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
- お申込みの際は、教室名、教室内容及び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が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。
- 受講の権利を他人(家族含む)に譲渡することはできません。
- 申込者多数の場合はコースの数を調整いたします。なお、申込者が少ない場合には開講中止になる場合があります。
- 補欠の方につきましては、1クール期間内(最終回を除く)までに、受講当選者にキャンセルができましたら、施設よりご連絡させていただきます。
- 記載されている教室時間は、体操や用具の後片付けを含む時間表記となっております。
- 用具の消毒、更衣室・シャワーの混雑回避等のため、終了時間が多少前後することがございます。



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
TEL 011-882-9500



札幌市スポーツ協会
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(祝日:第1月曜日)
■ 駐車台数 夏季:約140台 冬季:約80台

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。(カードをお持ちでない方もWEBでお申込みいただけます)

- 新型コロナウイルスに関わる中止の連絡等、緊急時の連絡をメールでお知らせいたします。
- 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可能です。
- 申込期間中は24時間お申し込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。



▼ 水中フィットネス教室 【受講期間 2023/4/3 ~ 2024/3/9まで】 : 16歳以上の方								
教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料 (各クールの回数により料金が異なります)			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
やさしいアクアウォーキング	131	月	10:15~11:15	各20名	7,350円	6,650円	5,600円	各7回
シェイプアップアクア	132	月	11:15~12:15					
リフレッシュアクア	134	火	13:15~14:15					
予防改善水中ウォーキング	135	水	13:15~14:15		8,400円	7,600円	6,400円	各8回
筋力・健康バランスウォーキング	136	木	13:00~14:00					

▼ 水中フィットネス教室の運動強度と内容		
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ピ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。安全で楽しい筋力強化、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。

◆ 成人・ゆったり・泳法別水泳教室は別紙に掲載しています。

【ご受講にあたって】

- 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は、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申込み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)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。

【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。

※受講開始前までに当協会のホームページ (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」に同意署名をいただきます。

【施設利用料及びロッカー使用料について】 ※受講の都度ロッカー使用料(50円)が別途かかります。

教室受講時の施設利用料が不要となります

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

◆教室日程と各クールの受講料の確認方法について

各クールの受講料は教室実施回数(7~10回)により異なります。教室日程及び、各クールの受講料につきましては、施設ホームページにてご確認ください。

【確認方法】

- ①札幌市スポーツ協会HP ⇒ 【管理施設】から 清田区体育館・温水プール を選択
- ②【教室情報】を選択(スマートフォン版では右上の【MENU】を押すと出てきます。)
- ③受講する教室の【>日程表】をクリックすると、ご覧いただけます。

さぼーとさっぽろ 受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室WEB申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】

- ①右記のQRコードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1よりアクセス可能です。)
- ②さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
- ③札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただくと助成額の適用となります。

※1年度1家族につき、1回の適用となります。
※水泳教室を自動継続されている方につきましては、別途お知らせいたします。

＼多種目体験型スクール／

DO! スポキッズ DOスポ! シニア健康塾

4月1日(土)~募集開始!!

詳細は、右記QRコードより、ホームページをご覧ください😊

教室WEB申込み 受講料割引キャンペーンを実施いたします!!

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が200円割引となります。

- ・本キャンペーンは「令和5年4月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

【重要】新型コロナウイルス(COVID-19) 安全・安心への取組み

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。右記QRコードからアクセスできます。

