

2019年度 第3期 西温水プール教室募集要項

■ 申込期間

12月9日（月）～12月15日（日） 9:00～20:00

※必ず次回レベルをご確認の上お申し込みください。
※Web申込は15日（日）の23:59:59まで

このQRコードを読み
取ってアクセスするの
がオススメです！

■ 申込方法

1. Web申込 当財団HPの「スポーツ教室WEB申込」にアクセスし、手順に沿ってお申し込みください。【URL <https://class.shsf.jp/>】

2. 直接申込 施設で配布している「申込用紙」に必要事項をご記入のうえ、窓口までお持ちください。

3. 電話申込 お申込みしたい「コース番号」「教室名」をお伝えください。必要事項等をお伺いします。【☎ 011-662-2149】

※新規申込の方には現時点での泳力の確認をさせていただきます（webからお申込の方にもお電話にて確認させていただく場合があります）のでご協力をお願いします。



■ 抽選日

12月19日（木） 10:00 ※多数申込時は、コンピュータによる自動抽選（非公開）を行います。

直接、電話申込の方（補欠、開講中止教室にお申込みの方）は電話にて、Web申込の方はメールにて、
12月21日（土）までに結果をご連絡いたします。

■ 追加申込（先着順）

12月22日（日） 9:00～ 電話申込受付

12月23日（月）以降は、窓口でもお申込みが可能です。定員に満たない教室のみ追加募集を行います。

■ 納入期間

12月23日（月）～12月28日（土） 9:00～20:00

※受講をキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。



泳力判定会

～申込みレベルがわからない、当教室を初めて受講される方～

【日程】12月12日（木）18:00～・14日（土）10:00～【対象】幼児・少年少女 新規申込者
【参加料】無料 【申込】12月9日（月）～実施日前日 まで電話または直接申込



■ 注意事項

【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。
- 障がいのある方はお申込みの際、各種手帳をご提示ください。
- 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。○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。
- 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生の受講を妨げたり、指導員や他受講生への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられたりした場合、その後の受講をお断りいたします。
- 自然災害や交通機関のトラブルなどにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込人数によっては開講中止または合同開講となる場合がございます。
- 申込状況により定員を超えて受講者を受け入れる場合がございます。○申込みされたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いする場合がございます。
- 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し込みください。
- 受講料の他、毎回、施設利用料が別途かかります。
- 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は手帳の提示により施設利用料が免除になります。
- 貴重品は各自の責任で管理してください。なお、更衣室ロッカーは使用料50円がかかります。
- 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。
- 指導員や他受講生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。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「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。



少年少女レベル1～7（1月～3月）

※少年少女対象教室は多くの方に受講していただくため、
1人1コースのお申込みとなります。

■小学1年～中学3年対象教室■

番号	レベル	曜日	時間	期間 (予定)	回数	定員	受講料（税込）		現在の 泳力のめやす			
							一般	障がいのある方				
2101	レベル1	月	15:50～16:50	1/6～3/23	7回	各10名	3,470円	2,770円	・はじめて水泳を習う方 ・顔つけ、けのび、背浮きを練習中			
2102			16:50～17:50									
2103		火	15:50～16:50	1/7～3/17	10回		4,950円	3,960円				
2104			16:50～17:50									
2105		水	15:50～16:50	1/8～3/18	11回		5,450円	4,360円				
2106			16:50～17:50									
2107		木	15:50～16:50	1/9～3/19	11回		5,450円	4,360円				
2108			16:50～17:50									
2109		金	15:50～16:50	1/10～3/13	10回		4,950円	3,960円				
2110			16:50～17:50									
2111			17:50～18:50									
2112			9:00～10:00									
2201	レベル2	月	15:50～16:50	1/6～3/23	7回	各10名	3,470円	2,770円	・けのび 5m ・顔上げ板キック 7m ・背浮き 3秒			
2202			16:50～17:50									
2203		火	15:50～16:50	1/7～3/17	10回		4,950円	3,960円				
2204			16:50～17:50									
2205		水	15:50～16:50	1/8～3/18	11回		5,450円	4,360円				
2206			16:50～17:50									
2207		木	15:50～16:50	1/9～3/19	11回		5,450円	4,360円				
2208			16:50～17:50									
2209		金	15:50～16:50	1/10～3/13	10回		4,950円	3,960円				
2210			16:50～17:50									
2211			17:50～18:50									
2212			9:00～10:00									
2301	レベル3	月	15:50～16:50	1/6～3/23	7回	各10名	3,470円	2,770円	・呼吸付き板キック 12.5m ・面かぶりクロール 6m ・背面板キック 12.5m			
2302			16:50～17:50									
2303		火	15:50～16:50	1/7～3/17	10回		4,950円	3,960円				
2304			16:50～17:50									
2305		水	15:50～16:50	1/8～3/18	11回		5,450円	4,360円				
2306			16:50～17:50									
2308		木	16:50～17:50	1/9～3/19	11回		5,450円	4,360円				
2309			15:50～16:50									
2310		金	16:50～17:50	1/10～3/13	10回		4,950円	3,960円				
2311			17:50～18:50									
2312			9:00～10:00									
2401			レベル4							月	16:50～17:50	1/6～3/23
2402	16:50～17:50											
2403	水	15:50～16:50		1/8～3/18	11回	4,310円	3,450円					
2404		16:50～17:50										
2405	木	16:50～17:50		1/9～3/19	11回	4,310円	3,450円					
2406		15:50～16:50										
2407	金	16:50～17:50		1/10～3/13	10回	3,920円	3,130円					
2408		17:50～18:50										
2409	土	9:00～10:00		1/11～3/21	11回	4,310円	3,450円					
2502	レベル5	火		16:50～17:50	1/7～3/17	10回	各15名	3,920円	3,130円	・クロール、背泳ぎ 各25m		
2503				16:50～17:50								
2504		水		16:50～17:50	1/8～3/18	11回		4,310円	3,450円			
2505			16:50～17:50									
2506		金	16:50～17:50	1/10～3/13	10回	3,920円		3,130円				
2507			17:50～18:50									
2507	土	9:00～10:00	1/11～3/21	11回	4,310円	3,450円						
2601	レベル6	火	17:50～18:50	1/7～3/17	10回	各15名	3,920円	3,130円	○レベル6 ・クロール、背泳ぎ 各50m ・平泳ぎ 25m			
2602			17:50～18:50									
2603		金	17:50～18:50	1/10～3/13	10回		3,920円	3,130円				
2701	レベル7	火	17:50～18:50	1/7～3/17	10回	各15名	3,920円	3,130円	○レベル7 ・クロール、背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m			
2702			水							17:50～18:50	1/7～3/17	10回

↑レベル1～3は子ども用プール（水深70～80cm）

↓レベル4～7は25mプール（水深1.2～1.3m）

※レベル6、7：個別での募集となりますが、万一人数が少ない場合は合同で開講することがあります。

内容はレベル毎のカリキュラムとなります。

※当財団が管理する他施設のプール教室も受講されている方は申込み時にお申し出ください。

※2019年度第2期から継続してお申込される方は、記録表の次回レベルを確認の上お申込ください。

※受講料の【障がいのある方】とは、障がい者手帳および障害児通所支援受給者証をお持ちの方となります。

「記録表について」 納入期間～教室3回目までに提出

幼児ペンギン・イルカ・クジラ（1月～3月）

■5～6歳対象教室■

※幼児対象教室は多くの方に受講していただくため、
1人1コースのお申込みとなります。
※受講期間中に対象年齢になられる方も受講できます。

番号	レベル	曜日	時間	期間 (予定)	回数	定員	受講料（税込）		現在の 泳力のめやす
							一般	障がいのある方	
1101	ペンギン	火	14:50～15:50	1/7～3/17	10回	各10名	4,950円	3,960円	○ペンギン ・はじめて水泳を習う方 ・顔つけ、けのび、 背浮きを練習中
1102		水	13:50～14:50	1/8～3/18	11回		5,450円	4,360円	
1103			14:50～15:50						
1104		木	13:50～14:50	1/9～3/19	10回		4,950円	3,960円	
1105			14:50～15:50						
1106		金	14:50～15:50	1/10～3/13	10回		5,450円	4,360円	
1107		土	9:00～10:00	1/11～3/21	11回		5,450円	4,360円	
1202	イルカ ・ クジラ	水	14:50～15:50	1/8～3/18	11回	各10名	5,450円	4,360円	○イルカ ・けのび ・背浮き ○クジラ ・顔上げ板キック 7m ・グライドキック 5m・背面板キック 7m
1203		木	14:50～15:50	1/9～3/19	11回				
1204		金	14:50～15:50	1/10～3/13	10回				

※イルカ・クジラ：合同での開講ですが、内容はレベル毎のカリキュラムとなります。
※当財団が管理する他施設のプール教室も受講されている方は申込み時にお申出ください。
※受講料の【障がいのある方】とは、障がい者手帳および障害児通所支援受給者証をお持ちの方となります。
«記録表について» 納入期間～教室3回目までに提出

親子教室（1月～3月）

■3～4歳のお子様と保護者様対象教室■

※受講期間中に対象年齢になられる方も受講できます。

番号	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
1501	親子教室	土	10:00～11:00	1/11～3/14	10回	10組	4,950円	3,960円

親子で一緒に色々な遊具を使い、遊び感覚で水と慣れ親しみ、今後の水泳へのステップアップにつながります。

オムツが完全に取れ、排泄の意思表示ができる方のみお申込みできます。
親子教室受講の保護者の方は、受講料の他に毎回施設利用料が必要です。
また、保護者の方で妊娠されている方は、ご遠慮ください。
※受講料の【障がいのある方】とは、障がい者手帳および障害児通所支援受給者証をお持ちの方となります。

フィットネス（1月～3月）

■16歳（高校生）以上の方対象教室■

番号	教室名	曜日	時間	期間 (予定)	回数	定員	受講料（税込）			指導員
							一般	65歳以上	障がいのある方	
5101	シニアアクア	月	10:00～11:00	1/6～3/23	7回	20名	3,850円	3,470円	3,080円	小林
65歳以上の方を対象とした、筋力アップを取り入れた水中プログラムです。（64歳以下の方も受講できます。）										
5102	水中 ウォーキング	火	13:50～14:50	1/7～3/17	10回	各20名	5,500円	4,950円	4,400円	牛腸
5103			14:50～15:50							
5104		金	13:50～14:50	1/10～3/13	10回		5,500円	4,950円	4,400円	川上
5105			14:50～15:50							
歩行運動にバリエーションを加え、個々の運動レベルに合わせて参加できるプログラムです。										
5106	アクアピクス	金	18:50～19:50	1/10～3/13	10回	20名	5,500円	4,950円	4,400円	本瀬
5107	脂肪燃焼アクア	火	11:50～12:50	1/7～3/17	10回	20名	5,500円	4,950円	4,400円	前田
既存のアクアピクスよりも運動量が多く、脂肪燃焼が期待できます。										
5108	おはようアクア	火	9:00～9:50	1/7～3/17	10回	20名	5,500円	4,950円	4,400円	前田

※西温水プールでの開講は今年度で終了となります。来年度からは手稲曙温水プールでの開講となりますのでご了承ください。

※申込人数および参加人数により、コース数を増減する場合がございます。
※受講料の【障がいのある方】とは、障がい者手帳および障害児通所支援受給者証をお持ちの方となります。

成人教室（1月～3月）

■16歳（高校生）以上の方対象教室■

※受講料の【障がいのある方】とは、障がい者手帳および障害児通所支援受給者証をお持ちの方となります。

番号	レベル	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
3101	レベル1～3	木	10:00～11:00	1/9～3/19	11回	各15名	4,310円	3,880円	3,450円
3102		土					1/11～3/21	11回	4,310円
3201	レベル2～3	水	18:50～19:50	1/8～3/18	11回		4,310円	3,880円	3,450円
3401	レベル4	火	10:00～11:30	1/7～3/17	10回		4,950円	4,460円	3,960円
3402		木		1/9～3/19	11回		5,450円	4,900円	4,360円
3405	レベル4～5	土	17:50～19:20	1/11～3/21	11回		5,450円	4,900円	4,360円
3501	レベル5	火	10:00～11:30	1/7～3/17	10回		4,950円	4,460円	3,960円
3502		金	12:00～13:30	1/10～3/13	10回		4,950円	4,460円	3,960円
3601	レベル5～6	火	13:00～14:30	1/7～3/17	10回		4,950円	4,460円	3,960円
3602	レベル6	金	12:00～13:30	1/10～3/13	10回		4,950円	4,460円	3,960円

L5からL6への導入となり、L5を継続されている方向けです。

泳法別教室（1月～3月）

※受講料の【障がいのある方】とは、障がい者手帳および障害児通所支援受給者証をお持ちの方となります。

■16歳（高校生）以上、当教室レベル4以上、対象コースの泳法を習ったことがある方対象■

番号	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
3902	レベルアップ 平泳ぎ	月	11:50～12:50	1/6～3/23	7回	10名	3,470円	3,120円	2,770円

■16歳（高校生）以上、クロール・背泳ぎ各50m・平泳ぎ25m・バタフライ25m泳げる方対象■

番号	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
3903	レベルアップ バタフライ	月	10:50～11:50	1/6～3/23	7回	10名	3,470円	3,120円	2,770円

■16歳（高校生）以上、クロール・背泳ぎ各25m以上泳げる方対象■

番号	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
3904	バタフライ 基礎	月	10:50～11:50	1/6～3/23	7回	10名	3,470円	3,120円	2,770円

※当該教室のレベルについては下記の泳力の目安の表をご参照ください。

ゆったり（1月～3月）

※成人、泳法別、ゆったり教室は、複数のコースにお申込みできます。

■16歳（高校生）以上の方対象教室■

ただし、受講決定後のキャンセルはできませんので、受講可能な範囲でお申込みください。

番号	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	
4101	レベル1～3	月	11:50～12:50	1/6～3/23	7回	各20名	3,470円	3,120円	2,770円	
4102		木					1/9～3/19	11回	5,450円	4,900円
4401	レベル4	月	13:00～14:30	1/6～3/23	7回		4,540円	4,090円	3,630円	
4402		木		1/9～3/19	11回		7,140円	6,430円	5,710円	
4501	レベル5	月	13:00～14:30	1/6～3/23	7回		各10名	4,540円	4,090円	3,630円
4502		木		1/9～3/19	11回			7,140円	6,430円	5,710円
4601	ゆったり平泳ぎ	水	11:50～12:50	1/8～3/18	11回			5,450円	4,900円	4,360円

※受講料の【障がいのある方】とは、障がい者手帳および障害児通所支援受給者証をお持ちの方となります。

レベル	現在の泳力のめやす
レベル1	初めて泳ぐ方、水への恐怖心を持っている方
レベル2	水慣れができた状態、けのび3～5m、背浮きが3秒できる方
レベル3	面かぶりクロール6m、背面キック5～7mできる方
レベル4	クロール・背泳ぎが25mできる方
レベル5	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25mできる方
レベル6	4泳法を泳ぐことができる方

施設利用料金				
ロッカー使用料：1回50円（中学生以下の方は無料）				
区分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1ヵ月券	共通 1ヵ月券
一般	580円	2,900円	5,800円	8,600円
高校生	280円	1,400円	2,800円	4,610円
中学生	無料			
高齢者（65歳以上）	140円	700円	1,400円	2,300円



西区体育館・温水プール

063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1
011-662-2149



札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

