

2022年
1月
開講

西区体育館・温水プール 水泳教室募集要項

第3期

申込期間 12月12日(日)～12月18日(土)

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。(12月18日23:59:59まで)

【電話・窓口】 9:00～20:00

抽選 12月22日(水) 13:00～ ※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】 落選された方へのみ12月25日(土)までに電話にて通知します。

追加申込 12月27日(月)9:00～ 電話申込受付

※12月28日(火)以降は、窓口でもお申込みが可能です。※12/29～1/2は年末年始休館(1/3は17:00までの営業です)

納入期間 1月4日(火)～教室初回日まで

※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)

泳力判定会

水泳教室をはじめて受講する！自分のレベルが分からない…
そんなお子様に！泳ぎを見させていただき、丁寧にご案内いたします♪

開催日：12月18日(土)10:10～11:00 参加料：無料

対象：幼児・少年少女に申込予定の方 申込：12月12日(日)～実施日までに窓口またはお電話

【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、代行的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。○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。

【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。

【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・ご協力頂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。



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	1/6～3/24	12回	10名	5,940円	5,350円	4,750円
3102		土					1/8～3/19	11回	5,450円
3201	レベル2～3	水	19:00～20:00	1/12～3/23	10回		4,950円	4,460円	3,960円
3401	レベル4	火	10:00～11:30	1/11～3/22	11回		7,140円	6,430円	5,710円
3403		火					19:00～20:30	1/11～3/22	11回
3404	レベル4～5	土	18:00～19:30	1/8～3/19	11回		7,140円	6,430円	5,710円
3501	レベル5	火	10:00～11:30	1/11～3/22	11回		7,140円	6,430円	5,710円
3502		金					12:00～13:30	1/7～3/25	11回
3601	レベル5～6	火	13:00～14:30	1/11～3/22	11回		7,140円	6,430円	5,710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。

3602	レベル6	金	12:00～13:30	1/7～3/25	11回	10名	7,140円	6,430円	5,710円
------	------	---	-------------	----------	-----	-----	--------	--------	--------

泳法別教室(1月～3月)

■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	12:00～13:00	1/24～3/14	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
3903	バタフライ基礎	月	11:00～12:00	1/24～3/14	7回	10名	3,470円	3,120円	2,770円

※当教室のレベルについては下記の泳力の目安表をご参照ください。

ゆったり教室(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。

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。

■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)			
							一般	65歳以上	障がいのある方	
4101	レベル1～3	月	12:00～13:00	1/24～3/14	7回	10名	3,470円	3,120円	2,770円	
4102		木					1/6～3/24	12回	5,940円	5,350円
4401	レベル4	月	13:00～14:30	1/24～3/14	7回		20名	4,540円	4,090円	3,630円
4402		木						1/6～3/24	12回	7,790円
4501	レベル5	月	13:00～14:30	1/24～3/14	7回		10名	4,540円	4,090円	3,630円
4502		木						1/6～3/24	12回	7,790円
4601	ゆったり平泳ぎ	水	12:00～13:00	1/12～3/23	10回			4,950円	4,460円	3,960円

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				
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

※ロッカー使用料：1回50円(中学生以下無料)



西区体育館・温水プール

TEL:011-662-2149 〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

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 9:00～21:00

■休館日 第3月曜日(整備日)

■駐車場 約80台



教室申込は 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し込みができます！
- 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！



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コースのお申込となります。

■小学1年～中学3年対象教室■

※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)		現在の泳力のめやす	目標泳力
							一般	障がいのある方		
2101	レベル1	月	16:00～17:00	1/24～3/14	7回	10名	3,470円	2,770円	初めて水泳を習う方 顔つけ、けのび、背浮きを練習中の方	◆けのび5m ◆板キック(顔上げ)7m ◆背浮き3秒
2102			17:00～18:00							
2113			18:00～19:00							
2103		火	16:00～17:00	1/11～3/22	11回	20名	5,450円	4,360円		
2104			17:00～18:00			10名				
2114			18:00～19:00							
2105		水	16:00～17:00	1/12～3/23	10回	20名	4,950円	3,960円		
2106			17:00～18:00			10名				
2115			18:00～19:00							
2107		木	16:00～17:00	1/6～3/24	12回	20名	5,940円	4,750円		
2108			17:00～18:00			10名				
2116			18:00～19:00							
2109	金	16:00～17:00	1/7～3/25	11回	20名	5,450円	4,360円			
2110		17:00～18:00			10名					
2111		18:00～19:00								
2112	土	9:00～10:00	1/8～3/19	11回	20名	5,450円	4,360円			
2201	レベル2	月	16:00～17:00	1/24～3/14	7回	10名	3,470円	2,770円	けのび5m、板キック(顔上げ)7m、背浮き3秒をできる方	◆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
2202			17:00～18:00							
2213			18:00～19:00							
2203		火	16:00～17:00	1/11～3/22	11回	10名	5,450円	4,360円		
2204			17:00～18:00							
2214			18:00～19:00							
2205		水	16:00～17:00	1/12～3/23	10回	10名	4,950円	3,960円		
2206			17:00～18:00							
2215			18:00～19:00							
2207		木	16:00～17:00	1/6～3/24	12回	10名	5,940円	4,750円		
2208			17:00～18:00							
2216			18:00～19:00							
2209	金	16:00～17:00	1/7～3/25	11回	10名	5,450円	4,360円			
2210		17:00～18:00								
2211		18:00～19:00								
2212	土	9:00～10:00	1/8～3/19	11回	10名	5,450円	4,360円			
2301	レベル3	月	16:00～17:00	1/24～3/14	7回	10名	3,470円	2,770円	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が泳げる方	◆板付きクロール12.5m ◆背面板キック(きおつけ)12.5m
2302			17:00～18:00							
2313			18:00～19:00							
2304		火	17:00～18:00	1/11～3/22	11回	10名	5,450円	4,360円		
2306			17:00～18:00							
2314			18:00～19:00							
2308		水	17:00～18:00	1/12～3/23	10回	10名	4,950円	3,960円		
2315			18:00～19:00							
2310			17:00～18:00							
2311		金	17:00～18:00	1/7～3/25	11回	10名	5,450円	4,360円		
2312			18:00～19:00							
2312		土	9:00～10:00	1/8～3/19	11回	10名	5,450円	4,360円		

↑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)

2401	レベル4	月	16:30～17:30	1/24～3/14	7回	10名	3,470円	2,770円	板付きクロール12.5m、背面キック(きおつけ)12.5mできる方	◆クロール・背泳ぎ各25m	
2402		火	16:30～17:30	1/11～3/22	11回		5,450円	4,360円			
2403			17:40～18:40								
2404		水	16:30～17:30	1/12～3/23	10回		10名	4,950円			3,960円
2405		木	16:30～17:30	1/6～3/24	12回		10名	5,940円			4,750円
2406		金	16:30～17:30	1/7～3/25	11回		10名	5,450円			4,360円
2407	土	8:50～9:50	1/8～3/19	11回	10名	5,450円	4,360円				
2501	レベル5	月	16:30～17:30	1/24～3/14	7回	10名	3,470円	2,770円	クロール、背泳ぎを各25mを泳げる方	◆クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m	
2502		火	17:40～18:40	1/11～3/22	11回		5,450円	4,360円			
2503			16:30～17:30				1/12～3/23	10回			4,950円
2504		木	16:30～17:30	1/6～3/24	12回						10名
2505		金	17:40～18:40	1/7～3/25	11回		10名	5,450円			4,360円
2506		土	8:50～9:50	1/8～3/19	11回		10名	5,450円			4,360円
2602	レベル6	水	17:40～18:40	1/12～3/23	10回	10名	4,950円	3,960円	クロール、背泳ぎを各50m、平泳ぎ25mを泳げる方	◆クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m	
2603		金	17:40～18:40	1/7～3/25	11回	10名	5,450円	4,360円			
2604		土	10:00～11:00	1/8～3/19	11回	10名	5,450円	4,360円			
2701	レベル7	水	17:40～18:40	1/12～3/23	10回	10名	4,950円	3,960円	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25mを泳げる方	◆クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各100m、バタフライ50m、4泳法の泳力向上	

※申込み人数が少ない場合は他教室と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。

※当協会が管理する他施設のプール教室を受講されている方は申込時にお申出ください。

幼児ペンギン・イルカ・クジラ（1月～3月）

■5～6歳対象教室■

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		
1101	ペンギン	火	15:00～16:00	1/11～3/22	11回	8名	6,290円	5,030円	・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				14:00～15:00	1/12～3/23		10回
1103		15:00～16:00								
1104		木		14:00～15:00	1/6～3/24		12回			
1105			15:00～16:00							
1106		金	15:00～16:00	1/7～3/25	11回		16名	6,290円		5,030円
1107		土	9:00～10:00	1/8～3/19	11回		16名	6,290円		5,030円
1201	イルカ・クジラ	火	15:00～16:00	1/11～3/22	11回	8名	6,290円	5,030円	◎イルカ・けのび・背浮き ◎クジラ・顔上げ板キック7m グランドキック5m・背面板キック7m	

※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。

※当協会が管理する他施設のプール教室を受講されている方は申込み時にお申出ください。

親子教室（1～3月）

■3～4歳のお子様と保護者様対象教室■

番号	教室名	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)	
							一般	障がいのある方
1501	親子教室	土	10:00～11:00	1/8～3/12	10回	7組	6,270円	5,020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。

水中フィットネス（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	1/24～3/14	7回	20名	3,850円	3,470円	3,080円	小林
シニア世代様向けのカリキュラムで、筋力アップメニューを取り入れた水中プログラムです。										
5102	水中ウォーキング	火	14:00～15:00	1/11～3/22	11回	20名	6,050円	5,450円	4,840円	牛腸
5103			金				14:00～15:00	1/7～3/25	11回	6,050円
5104		15:00～16:00								
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。										
5105	アクアピクス	金	19:00～20:00	1/7～3/25	11回	20名	6,050円	5,450円	4,840円	河越
水の特性を活かし、音楽に合わせて全身運動を行い、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。										
5106	脂肪燃焼アクア	火	12:00～13:00	1/11～3/22	11回	20名	6,050円	5,450円	4,840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。										

※申込人数及び参加人数により、コース巾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、障がい者手帳及び障害児通所支援受給者証をお持ちの方となります。

※当協会が管理する他施設のプール教室を受講されている方は申込み時にお申出ください。

体育館のスポーツ&フィットネス教室も募集中!!
詳しくはHPをご覧ください♪

西区体育館温水プール

