

2023年
4月
開講

令和5年度 西区体育館・温水プール【募集要項】

キッズ（幼児）・ジュニア（小中学生）水泳教室

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、のいずれかへお申込みください（申込期間中は改修工事のため敷地内に入れません）

- ・【WEB】3月1日 9:00～3月14日 23:59:59
 - ・【電話】10:00～17:00 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。
- お申込みはお一人様1教室までをお願いします。

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18日（土）までに抽選結果をメールで送信いたします。
 - ・【電話】補欠、教室が中止となった方は3月18日（土）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）10:00～17:00 **電話受付のみ【先着順】**

- 3月21日（火）以降は電話または直接受付。
- ・空き教室は、3月18日（土）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。
 - ・代理申し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や、複数受講をご希望の場合は、こちらの追加申込で受付いたします。

納入期間 3月21日（火）～3月31日（金） 10:00～20:00

◆WEBでお申込みの方

【1クール目の受講料】

当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。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URLに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ください**。

- 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予めご了承ください。

【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。

施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただきます。**銀行印と口座番号のわかる物をお持ちください。**

口座振替依頼書提出期間 3月21日（火）～4月8日（土） 10:00～20:00

※教室開講後は未納・欠席の場合でも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。

◆電話・窓口でお申込みの方

受講料納入期間内に、施設窓口にて現金にて受講料をお支払ください。

【1クール目の受講料】 受付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）。

納入時、口座振替依頼書を提出していただきます。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。

※教室開講後は未納・欠席の場合でも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。

キッズ・ジュニア水泳教室受講のみなさまへ

1. 教室が**自動継続制**となります。

受講期間 4月～翌年3月まで。年5クール制（1クール7～10回程度）

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

※教室のキャンセルや自己都合による曜日・時間の変更については、別途手続きいただきますので受付窓口までお申出ください。

2. 受講料の**支払いが口座振替**になります！（**現金不可**）

1クール目の受講料のみ、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クール目以降は口座振替でのお支払いとなります。

『口座振替依頼書』4月8日（土）までにご提出ください。

次期から約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。

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）

3. **進級制度**を一新、**成果が実感しやすくなります**。

幼児教室は、3段階（ペンギン・イルカ・クジラ）から（ペンギン・級）の標記になります。

少年少女の教室は、泳力区分レベル1～レベル7（Jrマスタース）から24級～1級（Jrアスリート）の級制度になります。

級を基準に泳力に合わせたグループ指導となります。

進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日でのご受講となります。

裏面に泳力一覧表を記載しておりますので、必ずご確認ください。

記録表が『**スイムカード**』に一新されます。

各クールの最終日にスイムカードと合格した級のワッペンを担当指導員からお渡しします。

級のワッペンは、次の練習までに水泳帽子につけていただき、

スイムカードは1クール目の最終日に配布します。2クール目以降のスイムカードは各クールの初回に

受付窓口にてお預りします。

また、上達の程度に応じて進級判定いたしますので、飛び級する場合もございます。

Jrアスリートに進級した方には、新しいスイムキャップをお渡しします。

募集教室一覧及び、新対象泳力表を裏面に記載しております。申込前に必ずご確認ください！

【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。
- 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）
- お申込の際は、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（テスト日）までに、受講当選者にキャンセルがでしたら、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。



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



札幌市プール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できます。

■ 申込期間中は24時間お申し込み可能です。



▼ ジュニア水泳教室について 【対象：小中学生】		
・現在の泳力に合ったクラスにお申込みいただき、クラス内にてグループ分けを行います。 ・水泳の経験がある方は泳力一覧表よりレベルをご確認の上お申し込みください。 ・各自更衣室で着替えを行ってください。混雑緩和のため保護者の更衣室への入室はご遠慮ください。 ・教室終了の5分前に退水し、各自でシャワーを浴びて更衣室に戻ります。		
泳力一覧		
レベル	対象泳力	目標泳力
レベル1	初めて水泳を習う方から顔付け、けのび、背浮きを練習中の方。	けのび5m、板キック（顔上）7m、背浮き3秒
レベル2	けのび5m、板キック（顔上）7m、背浮き3秒が出来る方。	板キック（顔上・呼吸付）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12.5m、面かぶりクロール6m、背面板キック12.5m泳げる方。	板付クロール12.5m、背面キック（きをつけ）12.5m
レベル4	板付クロール12.5m、背面キック（きをつけ）12.5m泳げる方。	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
レベル6	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、平泳ぎ50m、バタフライ25m
レベル7	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m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

▼ ジュニア水泳教室 【受講期間 2023/4/3～ 2024/3/16 まで】							
コース	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） 一般料金	回数
（水深70～80cm） 小プール	ジュニア水泳教室 24～15級 (年少少女レベル1～2) 【初めての方はここから】	1201	火	16:00 ～ 17:00	30名	5,600円	8回
		1202	火	17:00 ～ 18:00	30名		
		1203	水	16:00 ～ 17:00	30名		
		1204	水	17:00 ～ 18:00	30名		
		1205	水	18:00 ～ 19:00	30名		
		1206	木	16:00 ～ 17:00	30名		
		1207	木	17:00 ～ 18:00	30名		
		1208	木	18:00 ～ 19:00	30名		
		1209	金	16:00 ～ 17:00	30名		
		1210	金	17:00 ～ 18:00	30名		
		1211	金	18:00 ～ 19:00	30名		
		1212	土	9:00 ～ 10:00	20名		
		1213	土	10:00 ～ 11:00	20名		
（水深120～130cm） 大プール	ジュニア水泳教室 14～9級 (年少少女レベル3～4) ※泳力によって、小プールを 利用する場合があります。	1301	火	16:00 ～ 17:00	20名	5,600円	8回
		1302	火	17:00 ～ 18:00	20名		
		1303	水	16:00 ～ 17:00	20名		
		1304	水	17:00 ～ 18:00	10名		
		1305	木	16:00 ～ 17:00	20名		
		1306	木	17:00 ～ 18:00	20名		
		1307	金	16:00 ～ 17:00	20名		
		1308	金	17:00 ～ 18:00	10名		
		1309	土	9:00 ～ 10:00	20名		
	ジュニア水泳教室 8～5級 (年少少女レベル5)	1401	水	17:00 ～ 18:15	12名	5,600円	8回
		1402	金	17:00 ～ 18:15	12名		
		1403	土	11:00 ～ 12:15	12名		
	ジュニア水泳教室 4級～Jr.アスリート (年少少女レベル6～7)	1501	水	17:00 ～ 18:15	12名	5,600円	8回
		1502	金	17:00 ～ 18:15	12名		
		1503	土	11:00 ～ 12:15	12名		

【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W E B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）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。

▼ キッズ水泳教室について 【対象：受講年度内 5・6歳児（年中・年長）】

・現在の泳力に関わらず『キッズ水泳教室』にお申込みいただき、クラス内にてグループ分けを行います。

・キッズ水泳教室で合格した級は、小学生になっても引き継がれます。

・受講の際は衣服の下に水着を着用いただく等、可能な限りお一人で着替えができるようお家で練習するようお願いします。

・教室終了の5分前に退水し、指導員と一緒にシャワーを浴びて更衣室に戻ります。

現在のレベル		新レベル
ペンギン		ペンギン
イルカ		級（24級～15級）
クジラ		

▼ キッズ水泳教室【受講期間 2023/4/3～ 2024/3/16 まで】							
コース	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） 一般料金	回数
小 ブ ー ル	キッズ水泳教室 (ペンギン・イル カ・クジラ)	1101	火	15:00 ～ 15:45	各16名	6,400円	8回
		1102	水	15:00 ～ 15:45			
		1103	木	15:00 ～ 15:45			
		1104	金	15:00 ～ 15:45			
		1105	土	9:00 ～ 9:45			

◆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 **西区体育館・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。

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。

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。



【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。



2023年
4月
開講

令和5年度 西区体育館・温水プール【募集要項】 成人・ゆったり水泳教室/水中フィットネス

申込期間 **令和5年3月1日（水）～3月14日（火）**

申込方法 **WEB**、電話のいずれかへお申込みください（申込期間中は改修工事のため、敷地内には入れません。）
・【WEB】3月1日9:00～3月14日23:59:59
・【電話】10:00～17:00 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。**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18日（土）までに抽選結果をメールで送信いたします。
・【電話】補欠、教室が中止となった方は3月18日（土）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）10:00～17:00 **電話受付のみ【先着順】**
3月21日（火）以降は電話または直接受付。
・空き教室は、3月18日（土）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。
・代理申し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や複数受講をご希望の場合は、こちらの追加申込で受付いたします。

納入期間 3月21日（火）～3月31日（金） 10:00～20:00

◆WEBでお申込みの方

【1クール目の受講料】

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URLに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ください。**
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予めご了承ください。

【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。

施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただきます。**銀行印と口座番号のわかる物をお持ちください。**

口座振替依頼書提出期間 3月21日（火）～4月8日（土） 10:00～20:00

※教室開講後は未納・欠席の場合でも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。

◆電話・窓口でお申込みの方

【1クール目の受講料】 納入期間内に受付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）。

納入時、**口座振替依頼書**を提出していただきます。**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。

※教室開講後は未納・欠席の場合でも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。

成人・ゆったり水泳教室/水中フィットネス受講のみなさまへ

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。3～4カ月で指導員を交代、教室内容を繰り返します。

年度内は、受講が自動で継続されますので、年に何度も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お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 クール目の受講料のみ、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。

次期から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。

引き落としされる受講期間内に65歳になる方は減額になります。

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）



3. 泳力レベル（クラス分け）が一新されます。

ご受講経験がある方は、以下の表をご参考に教室をお申込みください。

裏面に詳しい泳力一覧表を記載しておりますので、必ずご確認ください。

【現在までのレベル】		【新レベル】
成人初心者・ゆったり初心者（L1.2）	➡	成人初心者・ゆったり初心者
成人初級・ゆったり初級（L3）	➡	成人初級・ゆったり初級
成人中級・ゆったり中級（L4）	➡	成人中級・ゆったり中級
成人上級・ゆったり上級（L5.6）	➡	成人上級・ゆったり上級

【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提示ください。
- 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。（納入時、または教室の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。
- 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・シャワール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。

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できます。

■ 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。



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



札幌市プール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）
- 駐車台数 約80台



▼ 成人水泳教室 【受講期間 2023/4/3 ～ 2024/3/16 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	
成人初心者（現L1.2）	3101	木	10:00 ～ 11:00	10名	5,600円	5,200円	4,400円	8回
成人初級（現L3）	3201	水	19:00 ～ 20:00	12名				
成人初級・中級（現L3.4）	3301	火	19:00 ～ 20:30	各12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回
成人中級（現L4）	3401	火	10:00 ～ 11:30					
成人中級（現L4）	3404	土	18:00 ～ 19:30					
成人上級（現L5.6）	3501	火	10:00 ～ 11:30					
成人上級（現L5.6）	3502	金	12:00 ～ 13:30					
▼ 泳法別教室 【受講期間 2023/4/3 ～ 2024/3/16 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	
レベルアップ平泳ぎ	3902	月	12:00 ～ 13:00	各12名	4,900円	4,550円	3,850円	7回
バタフライ基礎	3903	月	11:00 ～ 12:00					

▼ ゆったり成人 【受講期間 2023/4/3 ～ 2024/3/16まで】 ：16歳以上の方								
受講生の泳力・体力・年齢に応じて練習距離やペースを調整し、ゆっくり進めますので65歳以上の方におすすめのカリキュラムです。								
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	
ゆったり初心者	4101	月	12:00 ～ 13:00	10名	4,900円	4,550円	3,850円	7回
ゆったり初級	4102	木	12:00 ～ 13:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回
ゆったり中級	4401	月	13:00 ～ 14:30	各24名	6,300円	5,950円	4,900円	7回
ゆったり中級	4402	木	13:00 ～ 14:30		7,200円	6,800円	5,600円	8回
ゆったり上級	4501	月	13:00 ～ 14:30	各12名	6,300円	5,950円	4,900円	7回
ゆったり上級	4502	木	13:00 ～ 14:30		7,200円	6,800円	5,600円	8回
ゆったり平泳ぎ	4601	水	13:00 ～ 14:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回

▼ 成人・ゆったり教室の対象泳力と目標		
レベル	対象泳力	目標泳力
水泳はじめて初心者 （現 初心者・初級相当）	初めて水泳を習う方 クロール・背泳ぎを練習の方	安定したフォームでクロール、背泳ぎを 各12.5m泳げることを目指します。
初級 （現 成人初中級：L3.4相当）	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方で クロール・背泳ぎ25mを練習中の方	安定したフォームでクロール、背泳ぎを 各25m泳げることを目指します。
中級 （現 成人中上級：L4.5相当）	クロール・背泳ぎで25m泳げる方で 平泳ぎを初めて習う方、または練習中の方	安定したフォームでクロール・背泳ぎで 50m、平泳ぎで25m泳げることを目指します。
上級 （現 成人上級：L5.6相当）	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方でバタフ ライを初めて習う方、または練習中の方。また4泳法をマス ターした方で泳力の向上を目指している方。	安定したフォームでクロール・背泳ぎで50m以上、平泳ぎで50 m、バタフライで25m泳げることを目指します。

【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。



▼ 水中フィットネス教室【受講期間 2023/4/3 ～ 2024/3/16 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	
シニアアクア	5101	月	10:00 ～ 11:00	20名	7,350円	5,250円	4,200円	7回
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。）								
水中ウォーキング（火）	5102	火	14:00 ～ 15:00	各20名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
水中ウォーキング（金）	5103	金	14:00 ～ 15:00					
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。								
アクアビクス	5105	金	19:00 ～ 20:00	20名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
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。								
脂肪燃焼アクア	5106	火	12:00 ～ 13:00	20名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
既存のアクアビクスよりも運動量が多く、脂肪燃焼が期待できます。								

◆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（5～10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。

①札幌市スポーツ協会HP ⇒ **【管理施設】** から **西区体育館・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。

【施設利用料及びロッカー使用料について】

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。

※ 受講の都度ロッカー使用料（50円）が別途かかります。

○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。

○教室内で物の販売や宗教・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。）

○担当指導員が病氣、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。

【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。

**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ありません。あらかじめご了承ください。

**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。

