2026年
10月
開講
第4クール

成人・ゆったり・泳法別水泳教室
水中フィットネス教室
追加募集のご案内

人生に、スポーツを。
SASPO

対象泳力・納入方法の他、教室の詳しい内容は「募集要項」よりご確認ください。

2026年10月26日現在

成人水泳教室

教室No.	教室名	曜日	時間	募集人数
3101	成人初心者	木	11:00 ～ 12:00	2名
3201	成人初級	月	11:00 ～ 12:00	6名
3402	成人中級	火	10:00 ～ 11:30	4名
3501	成人中級・上級	土	18:00 ～ 19:30	1名
3601	成人上級	火	10:00 ～ 11:30	6名
3602		金	13:00 ～ 14:30	7名
3701	成人最上級	金	13:00 ～ 14:30	6名

ゆったり水泳教室

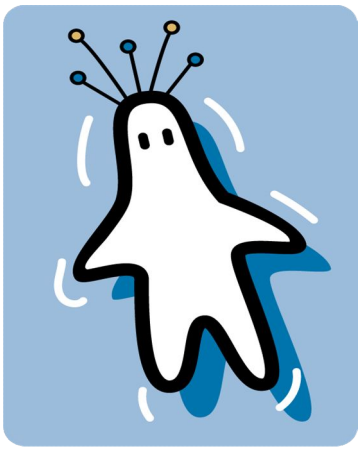
教室No.	教室名	曜日	時間	募集人数
4101	ゆったり初心者	月	12:00 ～ 13:00	1名
4201	ゆったり初級	木	12:00 ～ 13:00	2名
4301	ゆったり中級	月	13:00 ～ 14:30	5名
4302		木	13:00 ～ 14:30	4名
4401	ゆったり上級	月	13:00 ～ 14:30	1名
4402		木	13:00 ～ 14:30	1名

泳法別水泳教室

教室No.	教室名	曜日	時間	募集人数
3901	バタフライ基礎	月	11:00 ～ 12:00	4名
3902	平泳ぎ	月	12:00 ～ 13:00	9名

水中フィットネス

教室No.	教室名	曜日	時間	募集人数
5101	シニアアクア	月	10:00 ～ 11:00	1名
5102	脂肪燃焼アクア	火	12:00 ～ 13:00	2名
5104	脂肪燃焼アクア	金	12:00 ～ 13:00	8名
5105	水中ウォーキング	金	14:00 ～ 15:00	2名
5106	アクアビクス	金	19:00 ～ 20:00	5名



各クールの受講料は教室実施回数により異なります。施設ホームページよりご確認ください。

①トップページから「教室情報」を選択（スマートフォン版の場合右上の「MENU」を押すと出ます）

② 受講する教室の「▶日程表」をクリック！

人生に、スポーツを。SASPO　人生に、スポーツを。SASPO

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

地下鉄東西線「宮の沢駅」6番出口より徒歩8分

札幌市温水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

☎ 011-662-2149

■開館時間 9:00～21:00
■休館日 第3月曜日（整備日）
■駐車場 約150台



2026年度
成人
高校生以上

西区体育館・温水プール
■教室情報

人生に、スポーツを。
SASPO



● 各教室 年間5クール制で実施しています。
● 各クールの回数・料金等の詳細はホームページ教室情報よりご確認ください。

プール教室のポイント

1 自動継続制

● 一度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
● 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が必要となりますので窓口までお申出ください。



2 受講料のお支払いは口座振替

【初回納入】　窓口現金支払い
【口座振替の手続き完了後】　クール毎（約2ヵ月）の口座振替
● 手続きにあたり「口座番号」がわかるものと「銀行印」が必要となりますので、忘れずにご持参ください。
● 施設より【預金口座振替依頼書】を受取り、記入後は、施設窓口へご提出ください。

3 定員に空きのある教室は途中受講できます

【申込方法】　電話・窓口
● 教室開講後、定員に空きのある教室に限り、随時、教室申込みを受付けております。
● 定員に空きのある教室は当施設ホームページ【教室情報】よりご確認いただけます。
お気軽に施設へお問合せください。

ワンコイン体験実施中！

開講中の定員に達していないスポーツ教室は１教室・各期・１回体験することができます。
初めてお申込みをされる方は泳力を確認してからのご受講をおすすめいたします。



教室の雰囲気は「どんな感じ？」「続けられるかしら？」ぜひ一度、体験してください！

体験方法

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※ご見学のみの場合は無料です。

さぽーとさっぽろ
受講料助成が
ご利用いただけます。

詳細はこちらから
ご覧ください。

● 成人・ゆったり水泳教室

★現在の泳力に合ったクラスにお申込みください。

教室No	教室名	曜日	時間
3101	成人初心者	木	11:00 ～ 12:00
3201	成人初級	月	11:00 ～ 12:00
3301	成人初級・中級	火	19:00 ～ 20:30
3402	成人中級	火	10:00 ～ 11:30
3501	成人中級・上級	土	18:00 ～ 19:30
3601	成人上級	火	10:00 ～ 11:30
3602		金	13:00 ～ 14:30
3701	成人最上級	金	13:00 ～ 14:30

教室No	教室名	曜日	時間
3901	バタフライ基礎	月	11:00 ～ 12:00
3902	平泳ぎ	月	12:00 ～ 13:00
4101	ゆったり初心者	月	12:00 ～ 13:00
4201	ゆったり初級	木	12:00 ～ 13:00
4301	ゆったり中級	月	13:00 ～ 14:30
4302		木	13:00 ～ 14:30
4401	ゆったり上級	月	13:00 ～ 14:30
4402		木	13:00 ～ 14:30

レベル	対象泳力	目標泳力
成人初心者・ゆったり初心者	初めて水泳を習う方/クロール・背泳ぎを練習中の方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各12.5m
成人初級・ゆったり初級	クロール・背泳ぎで12.5ｍを泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各25m
成人中級・ゆったり中級	クロール・背泳ぎで25ｍを泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
成人上級・ゆったり上級	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25ｍを泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m以上平泳ぎで50m、バタフライ25m
成人初級・中級	クロールで・背泳ぎで12.5m泳げる方 クロール・背泳ぎで25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各25mからクロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
成人中級・上級	クロール・背泳ぎで25m泳げる方 クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎで25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25mからクロール・背泳ぎ各50m以上、平泳ぎで50m、バタフライ25m
成人最上級	クロール・背泳ぎ各50m以上 平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上※泳力に合わせて個人メドレーを目指します。
バタフライ基礎	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	バタフライ25m、フォーム矯正
平泳ぎ	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ25m、フォーム矯正

● 水中アクア・フィットネス教室

★多種多様なアクアプログラムをご用意しております。運動強度・内容を参考にお申込みください。

教室No	教室名	曜日	時間	指導員	運動強度	内容
5101	シニアアクア	月	10:00 ～ 11:00	小林 智子	★	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	脂肪燃焼アクア	火	12:00 ～ 13:00	前田 淑絵	★★★★	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。
5103	水中ウォーキング	火	14:00 ～ 15:00	牛膓 祐子	★～★★★	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。
5104	脂肪燃焼アクア	金	12:00 ～ 13:00	前田 淑絵	★★★★	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。
5105	水中ウォーキング	金	14:00 ～ 15:00	川上　由美子	★～★★★	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	アクアビクス	金	19:00 ～ 20:00	大塚　公美子	★★★	水の特性を活かし、音楽に合わせて全身運動をおこない、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。

人生に、スポーツを。SASPO

西区体育館・温水プール　TEL：011-662-2149

■開館時間　9:00～21:00
■休館日　第3月曜日（整備日）
■駐車場　約150台(夏季)/約120台(冬季)

〒063-0825
札幌市西区発寒5条8丁目9-1
地下鉄東西線「宮の沢駅」6番出口徒歩8分

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