

2026年  
4月  
開講

# 清田区体育館・温水プール

## 春のスポーツ教室受講者募集



## 体力&健康づくり、春からスタート♪

プール教室のポイント 対象：成人水泳・水中フィットネス教室

### 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。
- 進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

### 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。
- 進級テストの実施期間など、一時的にお申込みができない期間があります。詳細については、お問合せ時にご案内いたします。

教室詳細はチラシ裏面や清田区体育館・温水プールホームページをご覧ください！

### 教室事業ブランド「SASPO」完成記念！ 春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～  
抽選で510名様に  
SASPOイメージキャラクター  
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは  
WEBサイト  
をご覧ください。

新規受講者  
全員に  
トートバッグ  
プレゼント

継続受講者

- A賞 全てのグッズ+受講料1,000円割引クーポン 10名様
- B賞 アクリルキーホルダー 200名様
- C賞 クリアボトル 300名様

※各賞はイメージです。

## お得なサポート

さぽるとさぽろ

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。

「教室WEB申込み」で受講料100円割引！

対象教室をWEBからお申込みいただいた場合、  
新規・継続を問わず、受講料を100円割引いたします。

※WEB申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室WEB申込みの対象外となります。

申込方法

【申込期間】3月10(火)～3月20(金・祝) 9:00～20:00

【申込方法】①WEB、②電話、③施設窓口

※①については申込初日3月10(火)9:00～3月20(金・祝) 23:59:59まで24時間受付

【抽選】3月23(月) 9:30

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

3月24(火)9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(初日は電話のみ)

※3月25(水)以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません(電話・施設窓口のみ受付)

WEB申込み  
フォーム



納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月23(月)～3月31(火) 23:59:59まで

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、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：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。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。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おりませんので、あらかじめご了承ください。

② 電話・③ 施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月25(水)～3月31(火) 9:00～20:00まで

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。

・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

・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をお願いします。

お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。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、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額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、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合は、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。○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。○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。○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。○感染症にかかっている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。○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、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。○お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(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)。○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。○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円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。○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が、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【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アンケート等の送付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。

清田区体育館・温水プール

〒004-0802

札幌市清田区平岡1条5丁目4-1

「福祉駅」から中央バス96「日の丸団地」

下車徒歩2分

TEL: 011-882-9500

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第2月曜日(整備日)

■駐車場 夏期140台/冬期80台



人生に、スポーツを。

SASPO

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

成人・ゆったり水泳教室		教室詳細		(対象泳力・目標泳力)	
レベル	対象泳力	目標泳力			
初めての水泳	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 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。			
フォーム&ターン	4泳法を25m泳げる方	各泳法のフォームを改善するための練習を中心に タッチターンの練習も行います。			

▼ 成人水泳教室		対象：高校生以上		(税込)				
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異なります)			回数
					一般	65歳以上の方	※障がいのある方	
初めての水泳	101	金	11:45 ~ 12:45	10名	6,000円	5,600円	4,800円	8回
	102	火	19:15 ~ 20:15	20名	5,250円	4,900円	4,200円	7回
成人初級	103	金	11:45 ~ 13:15	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	104	金	19:15 ~ 20:30	12名	6,800円	6,400円	5,200円	8回
成人中級	105	火	11:45 ~ 13:15	12名	6,650円	6,300円	5,250円	7回
	107	木	19:15 ~ 20:30	12名	6,800円	6,400円	5,200円	8回
成人上級	108	火	10:10 ~ 11:40	24名	6,650円	6,300円	5,250円	7回
	109	水	11:45 ~ 13:15	12名	5,700円	5,400円	4,500円	6回
	110	水	19:15 ~ 20:30	12名	5,100円	4,800円	3,900円	6回
成人最上級	112	水	19:15 ~ 20:30	12名	5,100円	4,800円	3,900円	6回

▼ ゆったり水泳教室		対象：高校生以上		(税込)				
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異なります)			回数
					一般	65歳以上の方	※障がいのある方	
ゆったり初級	121	金	10:10 ~ 11:40	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回
ゆったり中級	122	水	10:10 ~ 11:40	12名	5,700円	5,400円	4,500円	6回
	123	木	11:45 ~ 13:15	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回
ゆったり上級	124	水	11:45 ~ 13:15	12名	5,700円	5,400円	4,500円	6回
	125	金	10:10 ~ 11:40	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回
ゆったり最上級	126	火	11:45 ~ 13:15	12名	6,650円	6,300円	5,250円	7回

▼ 泳法別水泳教室		対象：高校生以上		(税込)				
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異なります)			回数
					一般	65歳以上の方	※障がいのある方	
フォーム&ターン	132	木	11:45 ~ 13:15	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回

水中フィットネス		教室詳細		(運動強度・内容)	
教室名	運動高度	指導員名	内容		
やさしいアクアウォーキング	★☆☆☆☆	篠崎 幸子	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	★★☆☆☆	渡辺 かおり	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。		
アクアダンス	★★★☆☆	市川 由紀子	水の浮圧・水圧・抵抗・水温を活かし軽快・爽快な音楽に合わせて全身のシェイプアップ効果はもちろん健康維持・増進を目的とします。初心者から男女問わず受講できます。		
予防改善水中ウォーキング	★☆☆☆☆	市川 由紀子	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	★☆☆☆☆	渡辺 かおり	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。		

▼ 水中フィットネス		対象：高校生以上		(税込)				
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異なります)			回数
					一般	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	141	月	10:10 ~ 11:10	20名	5,500円	4,000円	3,250円	5回
シェイプアップアクア	142	月	11:15 ~ 12:15	20名	5,500円	4,000円	3,250円	5回
アクアダンス	143	火	13:20 ~ 14:20	20名	7,700円	5,600円	4,550円	7回
予防改善水中ウォーキング	144	水	13:20 ~ 14:20	20名	6,600円	4,800円	3,900円	6回
筋力・健康バランスウォーキング	145	木	13:20 ~ 14:20	20名	8,800円	6,400円	5,200円	8回

※障害者手帳・療育手帳をお持ちの方

### 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。  
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

WEB申込み  
フォーム



- 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。

### スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中!

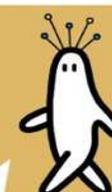
現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。

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。  
※JAF会員の方は、JAF会員を含む2名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員登録のご提示が必要です。  
※ご見学のみ場合は無料です。



2026年  
4月  
開講

# 清田区体育館・温水プール

## 春のスポーツ教室受講者募集



### 体力&健康づくり、春からスタート♪

プール教室のポイント 対象 : キッズ・ジュニア水泳教室

## 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。
- 進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

## 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。
- 進級テストの実施期間など、一時的にお申込みができない期間があります。詳細については、お問合せ時にご案内いたします。

教室詳細はチラシ裏面や清田区体育館・温水プールホームページをご覧ください！

教室事業ブランド「SASPO」完成記念！  
春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～  
抽選で510名様に  
SASPOイメージキャラクター  
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは  
WEBサイト  
をご覧ください。

新規受講者  
全員に  
トートバッグ  
プレゼント

継続受講者

A賞  
すべてのグッズ+  
受講料1,000円  
割引クーポン  
10名様

B賞  
アクリル  
キーホルダー  
200名様

C賞  
クリアボトル  
300名様

※各賞はイメージです。

## お得なサポート

さぽるとさぽろ

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。

「教室WEB申込み」で受講料100円割引！

対象教室をWEBからお申込みいただいた場合、  
新規・継続を問わず、受講料を100円割引いたします。

※WEB申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室WEB申込みの対象外となります。

申込方法

【申込期間】3月10(火)～3月20(金・祝)9:00～20:00

【申込方法】①WEB、②電話、③施設窓口

※①については申込初日3月10(火)9:00～3月20(金・祝)23:59:59まで24時間受付

【抽選】3月23(月)9:30

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

3月24(火)9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(初日は電話のみ)

※3月25(水)以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません(電話・施設窓口のみ受付)

WEB申込み  
フォーム



納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月23(月)～3月31(火)23:59:59まで

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、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：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。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。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おりませんので、あらかじめご了承ください。

② 電話・③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月25(水)～3月31(火)9:00～20:00まで

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。

・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

・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。

お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。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、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額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、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合は、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。○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。○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。○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。○感染症にかかっている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。○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、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。○お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(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)。○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。○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円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。○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が、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【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アンケート等の送付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。

清田区体育館・温水プール

〒004-0802

札幌市清田区平岡1条5丁目4-1

「福祉駅」から中央バス96「日の丸団地」

下車徒歩2分

TEL: 011-882-9500

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第2月曜日(整備日)

■駐車場 夏期140台/冬期80台



人生に、スポーツを。

SASPO

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

<教室情報> ※各教室の募集人数は3月9日(月)に公開いたします

教室No	曜日	時間	1クール目の受講料(税込)		回数
			一般	※障がいのある方	
<b>キッズ水泳教室</b>					
261	火	14:50~15:35	5,950円	4,550円	7回
262	水	14:50~15:35	5,100円	3,900円	6回
263	木	14:50~15:35	6,800円	5,200円	8回
264	金	14:50~15:35			
265	土	9:00~9:45			
<b>ジュニア水泳教室 24~15級</b>					
201	火	15:45~16:45	5,250円	4,200円	7回
202		16:50~17:50			
203	水	15:45~16:45	4,500円	3,600円	6回
204		16:50~17:50			
205	木	15:45~16:45	6,000円	4,800円	8回
206		16:50~17:50			
207	金	15:45~16:45	6,000円	4,800円	8回
208		16:50~17:50			
209	土	9:55~10:55	6,000円	4,800円	8回
210		11:00~12:00			
<b>ジュニア水泳教室 14~9級</b>					
221	火	15:45~16:45	5,250円	4,200円	7回
222		16:50~17:50			
223	水	15:45~16:45	4,500円	3,600円	6回
224		16:50~17:50			
225	木	15:45~16:45	6,000円	4,800円	8回
226		16:50~17:50			
227	金	15:45~16:45	6,000円	4,800円	8回
228		16:50~17:50			
229	土	9:55~10:55	6,000円	4,800円	8回
230		11:00~12:00			
<b>ジュニア水泳教室 8~6級</b>					
241	火	17:55~19:10	5,250円	4,200円	7回
242	水	17:55~19:10	4,500円	3,600円	6回
243	木	17:55~19:10	6,000円	4,800円	8回
244	金	17:55~19:10			
245	土	11:00~12:15			
<b>ジュニア水泳教室 5級~Jr.アスリート</b>					
251	火	17:55~19:10	5,250円	4,200円	7回
252	水	17:55~19:10	4,500円	3,600円	6回
253	木	17:55~19:10	6,000円	4,800円	8回
254	金	17:55~19:10			
255	土	12:05~13:20			

※障害者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方

キッズ・ジュニア教室

実施コース	対象	受講年度内5・6歳児(年中・年長)	対象	合格ワッペン	テスト項目
キッズ水泳教室	小プール(水深70cm~80cm)		キッズ	合格ワッペン	泣かずに練習する 水の中で楽しく遊ぶ 顔を洗う 息だし(口・鼻) リングをひろう
現在の泳力に関わらず『キッズ教室』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。					
ペンギン級	初めて水泳を習う5・6歳児を対象にした教室です。楽しく水遊びをしながら、息出し、もぐるなどの水慣れを目指します。 【対象泳力】 初めて水泳を習う方、水中歩行、息だし、もぐるなど水慣れの練習をしたい方 ※24~15級は、ペンギン級の項目をすべて合格した方が対象となります。 ※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。		ジュニア	24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	水中ジャンプ もぐる 板けのび けのび 顔つけ板キック 5m グライドキック 6m 背けのび 背面キック(気をつけ) 7m 顔上げ板キック 12.5m 呼吸付き板キック 12.5m ノーブレクロール 7m クロール 12.5m 背面キック(グライド) 12.5m 呼吸つき板キック 25m クロール 25m 背面キック(グライド) 25m 背泳ぎ 25m クロール 50m 平泳ぎ呼吸付き板キック 25m 平泳ぎ 25m バタフライグライドキック 25m バタフライ 25m 背泳ぎ 50m 平泳ぎ 50m
ジュニア水泳教室	24~15級 小プール(水深70~80cm) 14級以上 大プール(水深120~130cm) ※14~9級は泳力により小プールを利用する場合があります。	小中学生	ジュニア	Jr.アスリート	泳力向上・個人メドレー(タイム測定)
現在の泳力に合ったクラスにお申込みください。クラス内にてグループ分けを行います。					
24~15級	初めて水泳を習われる小中学生を対象にした教室です。背面キック7m、板キック12.5m、ノーブレクロール7m泳ぐことを目指します。 【対象泳力】 初めて水泳を習われる方からグライドキック6m、背けのびができる方。		ジュニア		
14~9級	小中学生を対象にした水泳教室です。クロール・背泳ぎを25m泳ぐことを目指します。 【対象泳力】 背面キック7m、ノーブレクロール7mできる方から背面キック・クロール12.5m泳げる方。		ジュニア		
8~6級	小中学生を対象にした水泳教室です。クロール50m、平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。 【対象泳力】 クロール・背泳ぎを各25m泳げる方。		ジュニア		
5級~ Jr.アスリート	小中学生を対象にした水泳教室です。バタフライ25m、背泳ぎ50m、平泳ぎ50m、4泳法の泳力向上、個人メドレーを泳ぐことを目指します。 【対象泳力】 クロールを50m、背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳げる方。		ジュニア		
<b>スポーツ・フィットネス教室</b> 現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。 「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!					

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。  
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

■ 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。

