

2026年  
4月  
開講

# 白石温水プール

## 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・アクア教室 / 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。  
口座振替依頼書提出期間 3月25日（水）～4月20日（月） 10:00～20:00
- 既に口座登録をしている方は口座振替依頼書の提出は不要となります。
- 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施設までご連絡ください。

#### 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。

募集教室のご案内

### 3月10日（火）

上記期日に施設ホームページ、館内掲示にてご案内いたします。

### 申込方法

【申込期間】 3月10日（火）～ 3月20日（金） 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日（火）9:00～3月20日（金）23:59:59まで24時間受付

【抽 選】 3月23日（月） 13:00

- 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日（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日（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）。

### 【納入方法】① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月23日（月）～3月31日（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日（水）～3月31日（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。

### 申込みにあたって

- 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いただき、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。

### その他

○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お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。

教室詳細はチラシ裏面や白石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

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

※画像はイメージです。

### お得なサポート

さぽとさぽろ  
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。

## 白石温水プール

TEL：011-846-0004

■開館時間 10:00～21:00  
■休館日 第1月曜日（整備日） ■駐車場 約45台

〒003-0028

札幌市白石区平和通1丁目南2-5

地下鉄東西線「白石駅」7番出口より徒歩15分

JR「白石駅」より徒歩7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

▼高校生以上が対象の教室▼

成人・ゆったり水泳教室 対象:高校生以上		
レベル	対象泳力	目標泳力
成人初心者	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。
バタフライ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	バタフライ25m以上、フォーム矯正
教室名	対象泳力	内 容
らくらくスイミング	クロール・背泳ぎ各12.5m泳げる方 ※泳ぐのが初めての方は、『成人初心者』教室が おすすめです。	競泳をベースとした速く泳ぐこと、距離を泳ぐことを目的 とした泳ぎではなく、世界三大姿勢矯正法と呼ばれる「アレクサンダー・テクニク」をベースにアクアピクスの要素 を入れながら身体の使い方を学び、楽しく『らくらく』に泳ぐ ことを目指した教室です。

水中フィットネス教室

教室名	指導員	内 容
予防改善アクアウォーク ★★☆☆☆	久野 さやか	生活習慣病の予防と改善を目標に、内臓脂肪・皮下脂肪を燃焼する動きを多く取り入 れた運動を音楽に合わせて楽しく行います。普段運動されていない方にもオススメです。
バラエティアクア ★★☆☆☆	矢部 久美子	ウォーキング・アクアピクス・エクササイズなど、様々な種類の水中運動を毎週楽しめま す。
脂肪燃焼アクア ★★★★☆	鈴木 久美子	体脂肪の減少を目標とした教室です。夜間の教室なので仕事帰りの方でも間に合 います。肉体改造をめざしましょう。
いろいろアクア ★★★★★	小島 留美子	水中フィットネス教室の中で一番ハードな教室です。足につける「ハイドロブーツ」や手 で持つ「ベル」などを使って大筋群(お尻や太もも、背中などの大きい筋肉)を鍛えま す。
水中エクササイズ ★★★★☆	小島 留美子	水中でのステップやもも上げ、パンチなどの動作を取り入れたエクササイズで体力 UP! 水中では関節の可動域も広がるので、ストレッチ効果もあります。

フィットネス教室 2階多目的室で実施する陸上でのフィットネス教室です

※自動継続の対象外教室の為、各期ごとの申し込みが必要です

教室名	指導員	内 容
バランスコーディネーション	斉藤 千鶴子	20種類以上ある種目から、テーマに合わせてバランス良く全身を動かしていきます。 事前・事後チェックをしながら進めるので、どなたでも無理なく行えます。ストレッチと 筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。
ナイトピラティス	斉藤 千鶴子	呼吸法を活用しながら、インナーマッスル(体幹深層部)を鍛えます。
ストレッチ&ヨガ	福原 香子	ストレッチと呼吸を合わせて行い、心と体をリラックスさせ「できる」「できない」では なく自分自身を癒し、整える 時間として楽しみください。

▼中学生以下が対象の教室▼

キッズ水泳教室 対象:受講年度内5・6歳児 実施コース 小プール(水深70cm~80cm)		
レベル	対象泳力	目標泳力
キッズ水泳教室 ペンギン級	初めて水泳を習う方 息出しや潜るなど水慣れの練習をしたい方	初めて水泳を習う5歳・6歳児を対象にした教室です。 楽しく遊びながら息だしやもぐるなど水慣れを目指します。

※現在の泳力にかかわらず『キッズ水泳教室』にお申込みください。クラス内でグループ分けを行います。

ジュニア水泳教室 対象:小中学生 実施コース 24級~15級 小プール(水深70cm~80cm) 14級以上 大プール(水深110cm~120cm)		
---	--	--

▼小学生以上は、異性の更衣室利用ができません。事前に着替え・準備等の練習をお願いします▼

レベル	対象泳力	目標泳力
ジュニア水泳教室 24級~15級	初めて水泳を習う方	初めて水泳を習う小中学生を対象とした教室です。 背面キック7m・板キック12.5m・ノーブレイククロール7m 泳ぐことを目指します
ジュニア水泳教室 14級~8級	背面キック7m ノーブレイククロール7m 背面キック12.5m	小中学生を対象とした教室です。 クロール50mと背泳ぎ25mを目指します。
ジュニア水泳教室 7級~6級	クロール50m 背泳ぎ25m	小中学生を対象にした水泳教室です。 平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。
ジュニア水泳教室 5級~ジュニアアスリート	クロール50m 背泳ぎ25m 平泳ぎ25m	小中学生を対象にした水泳教室です。 背泳ぎ50m、平泳ぎ50m、バタフライ25m、 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
ジュニア水泳教室 ジュニア競泳	小学5~6年生の4泳法すべて泳げる方 右記の基準タイムを1種目でも切れる方 中学生は1級を合格した方 4泳法各50mを泳げる方	基準タイム ・50mクロール(50秒) ・50m平泳ぎ(1分10秒) ・50m背泳ぎ(1分03秒) ・50mバタフライ(59秒) ・100m個人メドレー(1分51秒)

※現在の泳力にあったクラスをお申し込みください。クラス内にてグループ分けを行います。  
お申込みいただいたクラスとレベルが著しく異なる場合は、受講をお断りする場合があります。

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・  
タブレット等でお申込みができます。
- 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。

WEB申込み  
フォーム



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、JAL会員を兼ねる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。※会員証のご提示が必要です。  
※ご見学のみの方は無料です。

施設から  
お知らせ

当施設の駐車場が、大変狭くなっております。  
遊泳を終了された方は速やかにご体感いただくようお願いいたします。  
混雑時には、教室開始時間までに駐車ができない場合もありますので冬季間は時間に余裕をもつての  
ご来館をお願いいたします。  
また、送迎のみ場合も路上に駐車せず、駐車場内での乗降にご協力をお願いします。