

2026年度 清田区体育館・温水プール

【開講期間】2026年4月～2027年3月

【対 象】高校生以上

※掲載内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。 2026年2月16日 現在

成人・ゆったり 水泳教室

水中フィットネス 教室

教室は自動継続制です

- ・1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。

定員に空きのある教室は途中から受講できます

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】よりご確認ください。お気軽に施設へお問い合わせください。

受講料のお支払いは口座振替となります

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カ月）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。



各教室の受講料や日程表、
空き情報は【教室情報】より
ご確認ください。



※定員の空きのある教室は
「追加受付中」という表示に
なっております。

※定員に達し次第、教室情報を
更新していますが、更新が
遅れる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

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・ゆったり最上級	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 う

教室名	運動強度	指導員	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ビ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きます。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。



清田区体育館・温水プール

〒004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1

【申込み・お問合せ】

011-882-9500



●水泳教室

教 室 名	教室No.	曜日	時 間
初めての水泳	101	金	11:45 ～ 12:45
	102	火	19:15 ～ 20:15
成人初級	103	金	11:45 ～ 13:15
	104	金	19:15 ～ 20:30
成人中級	105	火	11:45 ～ 13:15
	107	木	19:15 ～ 20:30
成人上級	108	火	10:10 ～ 11:40
	109	水	11:45 ～ 13:15
	110	水	19:15 ～ 20:30
成人最上級	112	水	19:15 ～ 20:30

●ゆったり水泳教室

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です。

教 室 名	教室No.	曜日	時 間
ゆったり初級	121	金	10:10 ～ 11:40
ゆったり中級	122	水	10:10 ～ 11:40
	123	木	11:45 ～ 13:15
ゆったり上級	124	水	11:45 ～ 13:15
	125	金	10:10 ～ 11:40
ゆったり最上級	126	火	11:45 ～ 13:15

●泳法別水泳教室

教 室 名	教室No.	曜日	時 間
フォーム&ターン	132	木	11:45 ～ 13:15

●水中フィットネス

教室名	教室No.	曜日	時 間
やさしいアクアウォーキング	141	月	10:10 ～ 11:10
シェイプアップアクア	142	月	11:15 ～ 12:15
アクアダンス	143	火	13:20 ～ 14:20
予防改善水中ウォーキング	144	水	13:20 ～ 14:20
筋力・健康バランスウォーキング	145	木	13:20 ～ 14:20

2026年度

清田区体育館・温水プール

【開講期間】2026年4月～2027年3月
【対 象】年中・年長（年度内5・6歳児）/ 小中学生

2026年2月16日 現在

※掲載内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

キッズ・ジュニア 水泳教室

教室は自動継続制です

- ・1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。

定員に空きのある教室は途中から受講できます

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】よりご確認くださいませ。お気軽に施設へお問い合わせください。
- ・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。

受講料のお支払いは口座振替となります

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カ月）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。

各教室の受講料や日程表、
空き情報は【教室情報】より
ご確認ください。



※定員の空きのある教室は「追加受付中」という表示になっております。

※定員に達し次第、教室情報を更新していますが、更新が遅れる場合がございます。あらかじめご了承ください。

進級テストの実施後、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水泳帽子につけていただき、スイムカードは各クールの初回に受付窓口にご提出ください。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。

最上級のJr.アスリートに進級した方には、スイムキャップをお渡しします。



●キッズ【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。

【実施コース】小プール（水深70cm～80cm）

キッズ水泳教室

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。

教室No.	曜日	時 間
261	火	14:50～15:35
262	水	14:50～15:35
263	木	14:50～15:35
264	金	14:50～15:35
265	土	9:00～9:45

●ジュニア【対象：小中学生】

- ・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。

【実施コース】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。

ジュニア水泳教室 24～15級 対象：小中学生

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7m
泳ぐことを目指します。

初めての方は
ここから

【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



教室No.	曜日	時 間
201	火	15:45～16:45
202	火	16:50～17:50
203	水	15:45～16:45
204	水	16:50～17:50
205	木	15:45～16:45
206	木	16:50～17:50
207	金	15:45～16:45
208	金	16:50～17:50
209	土	9:55～10:55
210	土	11:00～12:00

ジュニア水泳教室 14～9級 対象：小中学生

小中学生を対象にした水泳教室です。
クロー・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7mできる方から
背面キック・クロー12.5m泳げる方



教室No.	曜日	時 間
221	火	15:45～16:45
222	火	16:50～17:50
223	水	15:45～16:45
224	水	16:50～17:50
225	木	15:45～16:45
226	木	16:50～17:50
227	金	15:45～16:45
228	金	16:50～17:50
229	土	9:55～10:55
230	土	11:00～12:00

ジュニア水泳教室 8～6級 対象：小中学生

小中学生を対象にした水泳教室です。
クロー50m、平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。

【対象泳力】

クロー・背泳ぎを各25m泳げる方



教室No.	曜日	時 間
241	火	17:55～19:10
242	水	17:55～19:10
243	木	17:55～19:10
244	金	17:55～19:10
245	土	11:00～12:15

ジュニア水泳教室 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】

クローを50m、背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳げる方



教室No.	曜日	時 間
251	火	17:55～19:10
252	水	17:55～19:10
253	木	17:55～19:10
254	金	17:55～19:10
255	土	12:05～13:20



清田区体育館・温水プール

【申込み・お問合せ】

〒004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1

011-882-9500