

2026年
4月
開講

キッズ・ジュニア 豊平公園温水プール

スポーツ教室受講者募集案内



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】よりご確認くださいませ。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。

教室詳細は豊平公園温水プールホームページをご覧ください！



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。



人生に、スポーツを。

SASPO

豊平公園温水プール TEL：011-813-6556

〒062-0006

札幌市豊平区美園 6 条 1 丁目 1 番

地下鉄東豊線「豊平公園」下車 3 番出口より徒歩 3 分

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第3月曜日（整備日）

■駐車場 約21台（うち2台障がい者専用）



札幌市温水プールグループ指定管理



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

2026年

4月

開講

成人・ゆったり

水中フィットネス・フィットネス

豊平公園温水プール

スポーツ教室受講者募集案内



人生に、スポーツを。

SASPO

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

対象外：多目的フィットネス教室（各期ごとにお申込みが必要です）

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、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】よりご確認ください。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。

教室詳細は豊平公園温水プールホームページをご覧ください！



お得なサポート

さぽ〜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。

「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。



人生に、スポーツを。

SASPO

豊平公園温水プール TEL : 011-813-6556

〒062-0006

札幌市豊平区美園 6 条 1 丁目 1 番

地下鉄東豊線「豊平公園」下車 3 番出口より徒歩3分

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第3月曜日（整備日）

■駐車場 約21台（うち2台障がい者専用）



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

<教室情報>

レ ベ ル	対 象 泳 力	目 標 泳 力
ゆったり初級	初心者からクロール・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
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。
エンジョイスイミング	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方 自信のない方も、まずは体験からどうぞ	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
らくらく健康スイミング	「アレクサンダーテクニーク」を取り入れた教室で、「速く」ではなく「楽に」泳ぐことを目的に、身体に無理のない泳ぎを習得します。初心者から上級者まで受講可能です。	
シュノーリング	マスク、シュノーケル、定規れを使用し、スキンドイビング、スクーバダイビングなどの要素を取り入れた水中運動です。身体に負担をかけずに泳ぎながら有酸素運動ができるため、初心者から高齢者まで幅広い層に適しています。※マウスピースが必要となります。	

● 成人 水泳教室

No	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料		
						一般	65歳以上	障がいのある方
101	成人中上級	水	18:50 ～ 20:20	7	12	6,650円	6,300円	5,250円
102	成人上級	水	10:00 ～ 11:30	7	12	6,650円	6,300円	5,250円
104	成人上級	土	10:30 ～ 12:00	8	12	7,600円	7,200円	6,000円
121	エンジョイスイミング	水	18:50 ～ 19:50	7	12	5,250円	4,900円	4,200円
122	らくらく健康スイミング	火	13:00 ～ 14:00	8	15	6,000円	5,600円	4,800円
123	シュノーリング	木	14:00 ～ 15:00	8	12	8,800円	8,000円	6,800円

● ゆったり 水泳教室

No	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料		
						一般	65歳以上	障がいのある方
111	ゆったり初級	火	14:00 ～ 15:00	8	12	6,000円	5,600円	4,800円
112	ゆったり初級	木	14:00 ～ 15:00	8	12	6,000円	5,600円	4,800円
113	ゆったり中級	水	11:30 ～ 13:00	7	12	6,650円	6,300円	5,250円
114	ゆったり上級	水	10:00 ～ 11:30	7	12	6,650円	6,300円	5,250円
115	ゆったり最上級	水	11:30 ～ 13:00	7	12	6,650円	6,300円	5,250円

● 水中フィットネス

No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員
						一般	65歳以上	障がいのある方	
251	アクアピクス	月	11:00 ～ 12:00	5	24	5,500円	4,000円	3,250円	前田 淑絵
252	アクアシェイプ	火	15:00 ～ 16:00	8	24	9,200円	8,400円	7,200円	小島留美子
253	ちょいトレ+アクア	火	12:00 ～ 13:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	宮森 洋子
254	ちょいトレ+ウォーキング	火	14:00 ～ 15:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	宮森 洋子
255	ナイトアクアピクス	火	19:30 ～ 20:30	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	小島留美子
256	健康美ウォーキング	木	10:00 ～ 11:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	小島留美子
257	水中ストレッチ	木	11:00 ～ 12:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	小島留美子
258	のびのびウォーキング	土	12:00 ～ 13:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	前田 淑絵
259	予防改善水中運動	土	13:00 ～ 14:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	小島留美子
260	アクアシェイプ	土	14:00 ～ 15:00	8	24	9,200円	8,400円	7,200円	小島留美子

【開講期間】2026年4月～2027年3月

【対 象】高校生以上

教室名	運動強度	指導員	内 容
水中ストレッチ	★☆☆☆☆	小島 留美子	呼吸をしっかり意識して、関節の可動域を無理なくゆっくりと広げていきます。
予防改善水中運動	★☆☆☆☆	小島 留美子	筋力低下(フレイル)の予防と関節痛の改善を目標に楽しく体を動かしましょう。
健康美ウォーキング	★☆☆☆☆	小島 留美子	初めての方にオススメ！関節に不安があっても安心して参加できます。
ちょいトレ+ウォーキング	★★☆☆☆	宮森 洋子	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。プールサイドで軽い運動も行います。
のびのびウォーキング	★★☆☆☆	前田 淑絵	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。
ナイトアクアピクス	★★☆☆☆	小島 留美子	音楽に合わせて体を動かす本格的な水中エアロピクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。
アクアピクス	★★★☆☆	前田 淑絵	水中ウォーキングを中心としたアクアエクササイズです。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングも行います。また、プールサイドで軽い運動も行います。
ちょいトレ+アクア	★★★★☆	宮森 洋子	水の抵抗をより効果的に受けるために、アクアフィン、アクアグロープ、ダンベルといった様々なギア(水中抵抗具)を使用します。筋力UP、脂肪燃焼でメリハリボディを目指しましょう
アクアシェイプ	★★★★☆	小島 留美子	

● 多目的室フィットネス教室

【対 象】高校生以上 ※年3期制の教室です。期ごとに申込が必要です。 ※水には入りません

教室名	指導員	内 容
チェアヨガ	佐藤 尚美	椅子に座ってヨガ体操を行います。膝・腰に不安のある方も気軽にご参加いただけます。
筋力アップ体操	宮森 洋子	身体を支える筋力をつけることで、体の不調を予防・改善する。
背骨コンディショニング	宮森 洋子	背骨の矯正体操で歪み解消、腰痛、関節痛、偏頭痛などを改善していくプログラムです。

● 多目的室フィットネス教室（第1期）

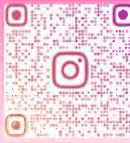
No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			開催期間	指導員
						一般	65歳以上	障がいのある方		
301	チェアヨガ	水	13:00 ～ 14:00	14	11	15,400円	11,200円	9,100円	4/8 ～ 7/22	佐藤 尚美
302	筋力アップ体操	水	10:30 ～ 11:30	6	11	6,600円	4,800円	3,900円	4/15 ～ 7/15 第1・3・5水曜日	宮森 洋子
303	背骨コンディショニング	水		8	11	8,800円	6,400円	5,200円	4/8 ～ 7/22 第2・4水曜日	宮森 洋子

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！





Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント

フォローお待ちしております！



LINE

公式アカウント

友だち登録お待ちしております！



豊平公園温水プール

〒062-0006 札幌市豊平区美園6条1丁目1
011-813-6556



施設からのお知らせ

豊平公園温水プール駐車場満車の場合は、道路を挟んで斜め向かいの豊平公園駐車場を利用することができます。ご利用方法は以下のとおりです。

①A駐車場スペースの利用時間 9：30～17：00

②B駐車場スペースの利用時間 17：00～21：00

※きたえーる利用者及び豊平公園外に出る方の駐車は固くお断りします。

