

手稲曙温水プール

■教室情報



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。
- 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。

●キッズ【対象：受講年度内5・6歳児（年中・年長）】

キッズ水泳教室 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。

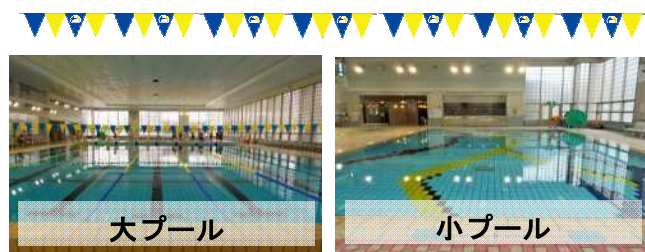
【対象泳力】

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
30	火	15:15 ～ 16:00
31	水	15:15 ～ 16:00
32	木	15:45 ～ 16:30
33	金	15:15 ～ 16:00
34	土	9:15 ～ 10:00



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。



お得なサポート

さぽるとさつぽろ

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！（年に1回・3月の申込時のみ）

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。

●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

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

教室No	曜日	時間
40	火	16:00 ～ 17:00
41	火	17:00 ～ 18:00
42	水	16:00 ～ 17:00
43	水	17:00 ～ 18:00
44	木	16:30 ～ 17:30
45	木	17:30 ～ 18:30
46	金	16:00 ～ 17:00
47	金	17:00 ～ 18:00
48	土	10:00 ～ 11:00
49	土	11:00 ～ 12:00

ジュニア水泳教室 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

教室No	曜日	時間
60	火	18:00 ～ 19:15
61	水	18:00 ～ 19:15
62	木	17:30 ～ 18:45
63	金	18:00 ～ 19:15
64	土	12:00 ～ 13:15

ジュニア水泳教室 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

教室No	曜日	時間
50	火	16:00 ～ 17:00
51	火	17:00 ～ 18:00
52	水	16:00 ～ 17:00
53	水	17:00 ～ 18:00
54	木	16:30 ～ 17:30
55	木	17:30 ～ 18:30
56	金	16:00 ～ 17:00
57	金	17:00 ～ 18:00
58	土	10:00 ～ 11:00
59	土	11:00 ～ 12:00

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】

クロールを50m、背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳げる方

教室No	曜日	時間
70	水	18:00 ～ 19:15
71	金	18:00 ～ 19:15
72	土	12:00 ～ 13:15



教室詳細は手稲曙温水プール
ホームページをご覧ください。
空き状況は順次更新となります。
申込みの際はお気軽にお問い合わせください。

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・各クール・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。
※ご見学のみ場合は無料です。

手稲曙温水プール

〒006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-60

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分

TEL：011-683-0676

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第1月曜日（整備日）

■駐車場 約50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



2026年度
成人
高校生以上

手稲曙温水プール

■ 教室情報



- 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。
- 2階多目的室で実施しているフィットネス教室は別途要項にてご案内いたします。



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。
- 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。

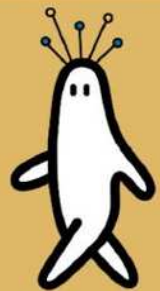


3 定員に空きのある教室は途中受講できます

- 【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。

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・各クール・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。

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！（年に1回・3月の申込時のみ）

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。

● 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	教室No	教室名	曜日	時間
1	成人初心者	月	10:00 ～ 11:00	11	成人上級	水	10:00 ～ 11:30
2		水	18:00 ～ 19:00	12		木	18:30 ～ 20:00
3	成人初級	月	10:00 ～ 11:00	13		金	10:00 ～ 11:30
4		火	18:00 ～ 19:00	15	ゆったり中級	月	12:00 ～ 13:00
5		木	10:00 ～ 11:00	16		木	11:00 ～ 12:00
6		金	10:00 ～ 11:00	17		金	11:00 ～ 12:00
7	成人中級	火	10:00 ～ 11:30	18	クロール & 背泳ぎ	月	11:00 ～ 12:00
8		水	10:00 ～ 11:30	19	平泳ぎ	火	11:30 ～ 12:30
9		土	17:30 ～ 19:00	20	平泳ぎ & バタフライ	木	12:00 ～ 13:00
10	成人上級	火	10:00 ～ 11:30	21	バタフライ	月	11:00 ～ 12:00

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・クロール & 背泳ぎ	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	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50m、バタフライ25m
平泳ぎ	クロール・背泳ぎ各25mを泳げる方で 平泳ぎを初めて習う、練習中の方	平泳ぎ25m
バタフライ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方で、 バタフライを初めて習う、練習中の方	バタフライ25m
平泳ぎ & バタフライ	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	平泳ぎ25m、バタフライの基礎習得

● 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
131	水中ウォーキング	月	13:00 ～ 14:00	小林 智子	★～★★★★	個人の体力・筋力に合わせて全身をバランスよく動かします。生活習慣病の予防や転倒防止につながります。
132	アクアエクササイズ	月	14:00 ～ 15:00	小林 智子	★～★★★★	水の特性を活かし、効率よく身体機能を整えるプログラムです。初めての方でも無理なく参加できます。
133	パラエティアクア	月	19:00 ～ 20:00	前田 淑絵	★★	ウォーキング・アクアビクス・ストレッチなど多種多様なプログラムをお楽しみいただけます。初心者の方も大歓迎です！！
134	おはようアクア	火	9:00 ～ 10:00	前田 淑絵	★★★	規則正しい呼吸法と動きで心肺機能と持久力を向上させます。水中で音楽を感じ、感覚や感性に働きかけます。
135	アクアボディ レポリューション	水	12:00 ～ 13:00	牛腸 祐子	★★	しなやかで機能的に動ける身体への改善や維持を目的とします。身体の変化と自身の可能性を育みましょう。
136	ゆったり アクアウォーキング	水	13:00 ～ 14:00	牛腸 祐子	★～★★	体力低下の予防と維持を目的とします。水の特性を全身に感じながら様々なウォーキングにチャレンジしましょう。
137	アクア ビューティーフロー	水	14:00 ～ 15:00	牛腸 祐子	★～★★	骨盤調整メソッドを取り入れたクラスです。水環境を利用して行う。ボディメンテナンスで、本来のしなやかな身体を目指しましょう。
138	ウォーキング & エクササイズ	木	14:00 ～ 15:00	小林 智子	★～★★★★	ウォーキングとアクアビクスの両方を行います。個々の体力や筋力に合わせて全身をバランスよく動かします。
139	おはようアクアウォーキング	金	9:00 ～ 10:00	前田 淑絵	★	歩く動作は日常生活における基本動作です。楽しく運動しながら加齢に伴う健康体力の低下を防ぎます。

手稲曙温水プール

〒006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-60

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分

TEL : 011-683-0676

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第1月曜日（整備日）

■駐車場 約50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