

2021年
4月
開講

厚別温水プール 令和3年度第1期 成人・ゆったり・泳法別

水中フィットネス・フィットネス 受講生募集

申込期間 3月2日（火）～ 3月12日（金）

申込方法 WEB、電話、施設窓口のいずれかへお申込みください。

【WEB】申込期間中24時間申込み可能です（3月12日23:59:59まで）

【電話・窓口】9:30～20:00

抽 選 3月15日（月） ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果をメールで通知します。

【電話・窓口】落選された方にのみ3月19日（金）までに郵送で通知します。

※個別の当選確認のお問い合わせには応じることができませんのでご了承ください。

追加申込 3月21日（日）9:30～16:00 【先着順】

※定員に空きがある教室・新規増設教室のみ追加申込を受付いたします。

※3月21日（日）は電話のみの受付となります。

3月22日（月）以降は施設窓口でも受付いたします。

※3月20日（土）は少年少女・幼児教室のみの受付となります。

※追加募集の際は、WEBからの申込みは受け付けておりませんのでご注意ください。

納入期間 3月22日（月）～ 3月31日（水）
9:30 ～ 16:00

※期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします。（現金のみ）

※機械設備点検整備期間中のため、プールはご利用いただけません。

●利用料金表●

区 分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1ヶ月券
一 般	580円	2,900円	5,800円
高 校 生	280円	1,400円	2,800円
高 齢 者	140円	700円	1,400円

※教室（多目的室で行うフィットネス教室を除く）を受講される方は 毎回施設利用料とロッカー使用料が必要です。

※券売機にて、ロッカー用コイン引換券を購入し、受付窓口で専用コインと交換してください。

※障がい者手帳をお持ちの方は、受付で手帳をご提示いただくと、施設利用料が免除されます。



厚別温水プール

011-896-1861

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

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第4月曜日（整備日）

■駐車場 約55台



泳力基準表

成人・ゆったり・泳法別		
種目	対象泳力	目標
レベル 1・2	はじめて水泳を習う方	板キック、面かぶりクロール、背面キック
レベル 3	板キック、面かぶりクロール、背面キックができる方	クロール25m、背泳ぎ25m
レベル 4	クロール25m、背泳ぎ25m泳げる方	クロール50m、背泳ぎ50m、平泳ぎ25m
レベル 5	クロール50m、背泳ぎ50m、平泳ぎ25m泳げる方	クロール100m、背泳ぎ100m、平泳ぎ50m、バタフライ25m
レベル 6	クロール100m、背泳ぎ100m、平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方	4泳法の泳力向上、200m個人メドレー
はじめての平泳ぎ	クロール25m、背泳ぎ25m泳げる方	平泳ぎ25m
はじめてのバタフライ	クロール50m、背泳ぎ50m、平泳ぎ25m泳げる方	バタフライ25m
バタフライ	バタフライ25m泳げる方	バタフライ50m
クロール・背泳ぎ	板キック、面かぶりクロール、背面キックができる方	クロール50m、背泳ぎ50m
4泳法	クロール50m、背泳ぎ50m、平泳ぎ25m、バタフライ25m泳げる方	個人メドレー100m

【受講にあたって】

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 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。
- 伝染病の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。
- 教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 自然災害や交通機関のトラブルなどにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)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。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- お申込みは1人1教室のみです。ただし、種目「成人・ゆったり」「泳法別」「水中フィットネス」「2期制早朝」「フィットネス」が異なる教室は重複申込みが可能です。なお、成人コースとゆったりコースは同一種目とみなします。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者の皆様にご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、お申込みください。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

【個人情報の取り扱い】

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、当該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。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。

教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認くださいませよう願いたします。

教室申込みは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。

- 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！



成人 対象:16歳(高校生)以上の方

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	受講料	65歳以上	障がいの ある方
1	レベル1・2	火	13:15~14:15	10	14	4/6~7/13	6,930	6,240	5,540
2	レベル1・2・3		19:00~20:00						
3	レベル3	木	12:15~13:15			4/8~7/15			
4	レベル4A	水	10:15~11:45						
5	レベル4B		19:00~20:30						
6	レベル4C	木	10:15~11:45			4/7~7/14			
7	レベル5A	水	10:30~12:00						
8	レベル5B		12:00~13:30						
9	レベル5C	木	10:30~12:00			4/8~7/15			
10	レベル5D	金	10:15~11:45						
11	レベル5E		12:00~13:30						
12	レベル5F		19:00~20:30						
13	レベル6A	火	10:30~12:00			4/6~7/13			
14	レベル6B	木	19:00~20:30						
15	レベル6C	金	10:30~12:00			4/9~7/16			

ゆったり 対象:16歳(高校生)以上の方

※体力的・年齢的に自信のない方、水泳をゆっくり習得したい方には、「ゆったり」をおすすめいたします。

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	受講料	65歳以上	障がいの ある方
21	レベル3A	火	10:15~11:45	10	14	4/6~7/13	9,090	8,180	7,270
22	レベル3B		11:45~13:15						
23	レベル3C	水	11:45~13:15			4/7~7/14			
24	レベル4A	火	12:00~13:30						
25	レベル4B	水	13:15~14:45			4/7~7/14			
26	レベル4C	金	11:45~13:15						
27	レベル4D		13:15~14:45						
28	レベル5A	木	11:45~13:15			4/8~7/15			
29	レベル5B		13:15~14:45						
30	レベル5C	金	13:30~15:00			4/9~7/16			

泳法別 対象:16歳(高校生)以上の方

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	受講料	65歳以上	障がいの ある方
40	はじめての平泳ぎ	月	12:00~13:00	10	12	4/5~7/19	5,940	5,350	4,750
41	はじめてのバタフライ		13:00~14:00						
42	バタフライ		14:00~15:00						
43	4泳法	土	17:30~19:00		14	4/10~7/17	9,090	8,180	7,270
44	クロール・背泳ぎ		19:00~20:30						

※用具の消毒及び更衣室の混雑回避のため、10分程度早く終了する場合がございます。

水中フィットネス 対象:16歳(高校生)以上の方

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	指導員	受講料	65歳以上	障がいの ある方		
100	アクアビクスA	月木	12:00~12:50	15	26	4/5~7/19	野口・陣内	16,960	15,260	13,570		
101	アクアビクスB	月	13:10~14:00		12	4/5~7/19	野口	7,830	7,040	6,260		
102	アクアビクスC	火	19:00~19:50		14	4/6~7/13	渡辺	9,130	8,220	7,310		
103	アクアビクスD	水	14:10~15:00			4/7~7/14	馬場					
104	ひざ・こし機能向上水中運動	月木	9:00~9:50		26	4/5~7/19	伊藤(郁)	16,960	15,260	13,570		
105	プールエクササイズ	火	9:00~9:50		14	4/6~7/13		9,130	8,220	7,310		
106	水中運動B	火	12:00~12:50			4/7~7/14		賀数	9,130	8,220	7,310	
107	水中運動C	火	13:10~14:00					4/8~7/15				篠崎
108	水中運動D	水	13:00~13:50					4/9~7/16				伊藤(郁)
109	水中運動E	木	13:10~14:00		宮森							
110	水中運動F	金	10:10~11:00									
111	腰痛改善水中運動	金	19:00~19:50									

2期制早朝 対象:16歳(高校生)以上の方

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	指導員	受講料	65歳以上	障がいの ある方
150	早朝水中運動A	水	9:00~9:50	15	20	4/7~9/22	本瀬	13,050	11,740	10,440
151	早朝水中運動B	金	9:00~9:50			4/9~9/24	伊藤(郁)			

多目的室で行うフィットネス 対象:16歳(高校生)以上の方

(多目的室での教室は受講料に室料が含まれています。)

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	指導員	受講料	65歳以上	障がいの ある方
140	背骨コンディショニングA	月	10:00~11:00	8	12	4/5~7/19	宮森	14,700	13,370	12,040
141	背骨コンディショニングB	月	11:15~12:15							
142	リンパデトックス	水	11:00~12:00		14	4/7~7/14	賀数	17,140	15,590	14,030
143	あへあほ体操	木	10:00~11:00			4/8~7/15	津田			
145	朝ヨガ	金	9:15~10:15			4/9~7/16	達			
146	ヨガ&ピラティス	土	9:00~9:50			4/10~7/17	伊藤(佳)			

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

- 入館時に検温を実施しております。体温が37.5℃以上の場合、当日の受講をお断りする場合がございます。
- 更衣室において、3密回避のため利用人数を制限しております。
可能な限り衣服の下に水着を着用のうえ、ご来館くださるようお願いいたします。
更衣室へは教室の始まる10分前から入室し、教室開始時間にはアリーナ内で待機しててください。
教室終了後はシャワーを浴びて、指導員の指示があるまで更衣室へは入らないでください。
- 更衣室内の混雑状況により、表記の教室終了時間より早く終了する場合がございます。
- 教室受講中の密集や密接を避けるため、定員数を変更しております。
- プールアリーナ以外では、必ずマスクを着用してください。
- 採暖室をご利用中の会話は禁止いたします。また、短時間でのご利用と咳エチケットにご協力ください。
- ドライヤーをご利用の際は、必ずマスクを着用し会話はお控えください。また、短時間でのご利用にご協力ください。
- 脱水機は、水着類を水洗いしてからご使用ください。