

2024年  
**4月**  
開講  
高校生以上

厚別温水プール

**成人・ゆったり** 水泳教室  
**水中フィットネス** 教室

**教室受講者募集!**



●申込期間 **3月11日(月)～3月20日(水・祝)**

●申込方法 WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。  
【WEB】24時間お申込み可能です  
(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。  
【電話・窓口】10:00～20:00  
※3月11日(月)、12日(火)は休館中のため、10:00～17:00の受付

●抽選 **3月23日(土) 13:30～**  
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。  
【電話・窓口】落選された方にお知らせいたします。  
※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 定員に空きがある教室は、**3月24日(日) 9:00**より**先着順**にて受付いたします(電話のみ)。3月25日(月)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。  
・空き教室は、3月23日(土)18:00頃よりホームページにて公開いたします。  
・追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。  
・代理申し込みはできませんので、あらかじめご了承ください。  
・当選した方の教室変更や、複数受講をご希望の場合は、追加申込で受付いたします。

●納入方法  
◀ WEBでお申込みの方 ▶ 納入期間:**3月23日(土)～3月31日(日) 23:59:59**まで

WEB申込みはこちら



【1クール目の受講料】  
・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」「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(施設窓口でのお支払いはできません)。  
・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できないため、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。  
・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

**Point** 【2クール目以降の受講料】 **口座振替でのお支払いとなります。**  
・施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただきます。口座番号のわかるものと銀行印をお持ちください。  
・口座振替依頼書提出期間 3月25日(月)～4月11日(木) 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事前に施設までご連絡ください。

◀ 電話・窓口でお申込みの方 ▶ 納入期間:**3月25日(月)～3月31日(日) 10:00～20:00**  
【1クール目の受講料】  
・納入期間内に受付窓口にて現金でお支払いください。(納入時、教室番号を確認いたします)  
・納入時、口座振替依頼書を提出していただきます。口座番号のわかるものと銀行印をお持ちください。

**Point** 【2クール目以降の受講料】 **口座振替でのお支払いとなります。**  
・施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただきます。口座番号のわかるものと銀行印をお持ちください。  
・口座振替依頼書提出期間 3月25日(月)～4月11日(木) 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事前に施設までご連絡ください。

●その他  
・各教室の日程表、受講料、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ください、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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。  
・WEB申込みの方で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、当施設までお問い合わせ願います。

各クールの受講料は教室実施回数により異なります。  
施設ホームページよりご確認ください。  
①札幌市スポーツ協会HP ⇒【管理施設】から厚別温水プールを選択  
②【教室情報】を選択(スマートフォン版では右上の【MENU】を押すと出てきます。)  
③受講する教室の【▶日程表】をクリックすると、ご覧いただけます。



教室情報

**キャンペーン・助成**

**教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン**

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。  
・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。  
・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

**さぽーとさぽろ 受講料助成がご利用いただけます!!**

1会員につき年度内1回(会員番号1につき1回)の適用となります。

さぽーとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込み」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】  
①さぽーとさぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。  
②さぽーとさぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。  
※クーポンコードは、令和6年3月1日より申請いただけます。  
原則、申請日の翌営業日(土日祝除く)にクーポンコードをお送りいたします。  
教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、余裕をもって申請してください。  
③下記の申込方法に沿った運用方法にてご利用ください。

申込方法	運用方法
WEB申込み	教室の申込期間中、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。 各クールの受講締切日の3週間前までに、さぽーとさぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。 ※WEB申込みにてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。

【お申込みにあたって】  
・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、受講施設へお問合せください。  
・記載されている教室時間は、体操や用具の後片付けを含む時間表記となっております。更衣室・シャワールの混雑回避等のため、終了時間が多少前後することがございます。  
・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。対象泳力と受講者の泳力に著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。  
・水泳のお申し込みは、種目「成人・ゆったり」「泳法別」が異なる場合のみ重複可能です(成人とゆったりは同一種目とみなす)。抽選終了後は空きがある場合のみ同一種目でも重複申込みが可能です。水中フィットネスの重複申込みは可能ですが、お申込みされた複数教室の受講意欲があることが前提です。  
・お申込みが多数の場合は、コースの数を調整することがあります。  
・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申込み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)。  
・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。  
・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、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。  
・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ので、その際は事前にお知らせさせていただきます。  
・補欠の方につきましては、1クール期間内(最終回を除く)までに、受講当選者にキャンセルがございましたら、施設よりご連絡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ご連絡 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。

**▼多種目体験型スクール▼**

**DO! スポKIDS** **DO! ジニア健康塾**

4月1日(月)～ 申込開始!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。

**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

まだ登録お待ちしております!

厚別温水プール ☎ 011-896-1861

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条6丁目3-1 ■開館時間 10:00～21:00  
地下鉄東西線「新さっぽろ駅」9番出口より徒歩5分 ■休館日 第4月曜日(整備日)  
■駐車場 約55台

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!



※ 初めて当協会主催の教室を申込された方は、受講料納入時にお渡しいたします。WEB申込みの方は教室初回日にお渡しいたします。



成人・ゆったり 水泳教室 教室詳細 (対象泳力・目標泳力)		
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	4泳法の泳力向上、個人メドレーを目指します。
はじめての平泳ぎ	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ25m
はじめてのバタフライ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	バタフライ25m
バタフライ	クロール・背泳ぎ各50m 平泳ぎ、バタフライ各25m泳げる方	バタフライ150m

▼ 成人水泳教室 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8 まで 対象:高校生以上 (税込)									
教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数	
					一般	65歳以上の方	障がいのある方		
成人初心者(レベル1・2)	1	火	10:00 ~ 11:00	10名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
成人初級(レベル3)	2	火	19:00 ~ 20:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	3	木	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
【単年】成人中級(レベル4)	4	水	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人中級(レベル4)	5	水	19:00 ~ 20:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	6	木	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
【単年】成人上級(レベル5)	7	水	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人上級(レベル5)	9	木	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	10	金	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	11	金	19:00 ~ 20:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人最上級(レベル6)	13	火	11:05 ~ 12:35	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	14	木	19:00 ~ 20:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	15	金	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	

【単年】の教室は、令和6年度4月~3月までの「1年間限定の自動継続」となります。令和7年度4月以降、廃止もしくは曜日、時間の見直しを行う場合があります。

▼ 泳法別水泳教室 【受講期間】 2024/4/10 ~ 2025/3/6 まで 対象:高校生以上 (税込)									
教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数	
					一般	65歳以上の方	障がいのある方		
はじめての平泳ぎ	40	水	14:55 ~ 15:55	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
はじめてのバタフライ	41	木	14:55 ~ 15:55	24名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
バタフライ	42	火	10:00 ~ 11:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	

▼ ゆったり水泳教室 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8 まで 対象:高校生以上 (税込)									
教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数	
					一般	65歳以上の方	障がいのある方		
ゆったり初級(レベル3)	21	火	11:05 ~ 12:35	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	22	火	12:40 ~ 14:10	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
【単年】ゆったり初級(レベル3)	23	水	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
ゆったり中級(レベル4)	24	火	12:40 ~ 14:10	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	25	水	13:20 ~ 14:50	24名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	26	金	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
ゆったり上級(レベル5)	28	木	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	29	金	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
【単年】ゆったり上級(レベル5)	32	水	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	

【単年】の教室は、令和6年度4月~3月までの「1年間限定の自動継続」となります。令和7年度4月以降、廃止もしくは曜日、時間の見直しを行う場合があります。

水中フィットネス 教室詳細 (運動強度・内容)			
教室名	運動高度	指導員名	内容
アクアビクス	★★★★★	野口/渡辺 馬場/長谷川	水中で軽快なリズムに合わせて行う運動不足解消、脂肪燃焼を目指すエクササイズです。
プールエクササイズ	★★★★	河越	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
腰痛改善水中運動	★★★	宮森	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度~中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
水中運動	★★	伊藤(郁)/馬場	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
ひざ・こし・かた機能向上水中運動	★	伊藤(郁)	浮力の動きと水の抵抗を活かした水中運動で、一生自分の脚で歩くための身体づくりを目指します。

▼ 水中フィットネス 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8 まで 対象:高校生以上 (税込)									
教室名	指導員名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
アクアビクス(月木)	月:野口 木:長谷川	100	月・木	13:00 ~ 14:00	25名	12,600円	9,000円	7,200円	12回
アクアビクス(火)	渡辺	102	火	19:00 ~ 20:00	25名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
アクアビクス(水)	馬場	103	水	14:10 ~ 15:10	25名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
ひざ・こし・かた機能向上水中運動	伊藤(郁)	104	木	11:00 ~ 12:00	30名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
プールエクササイズ	河越	105	火	11:00 ~ 12:00	25名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
水中運動(火)A	伊藤(郁)	106	火	12:05 ~ 13:05	30名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
水中運動(火)B	伊藤(郁)	107	火	13:10 ~ 14:10	30名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
水中運動(水)	馬場	108	水	13:00 ~ 14:00	30名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
水中運動(金)A	伊藤(郁)	112	金	10:00 ~ 11:00	30名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
水中運動(金)B	伊藤(郁)	110	金	11:05 ~ 12:05	30名	8,400円	6,000円	4,800円	8回
腰痛改善水中運動	宮森	111	金	19:00 ~ 20:00	30名	8,400円	6,000円	4,800円	8回

2024年  
4月開講

# 厚別温水プール キッズ・ジュニア 水泳教室

幼児 小中学生

## 受講者募集!

●申込期間 **3月11日(月)～3月20日(水・祝)**

●申込方法 WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。  
【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。  
【電話・窓口】10:00～20:00  
※3月11日(月)、12日(火)は休館中のため、10:00～17:00の受付

●抽選 **3月23日(土) 13:30～**  
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。  
【電話・窓口】落選された方のみ電話にてお知らせいたします。  
※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 定員に空きがある教室は、**3月24日(日) 9:00**より**先着順**にて受付いたします(電話のみ)。3月25日(月)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。  
・空き教室は、3月23日(土)18:00頃よりホームページにて公開いたします。  
・追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。  
・代理申し込みはできませんので、あらかじめご了承ください。  
・当選した方の教室変更や、複数受講をご希望の場合は、追加申込で受付いたします。

●納入方法  
◀ WEBでお申込みの方 ▶ 納入期間:**3月23日(土)～3月31日(日) 23:59:59**まで  
【1クール目の受講料】

- ・納入期間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」「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(施設窓口でのお支払いはできません)。
- ・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。

・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

▶ **【2クール目以降の受講料】 口座振替でのお支払いとなります。**  
・施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただけます。口座番号のわかるものと銀行印をお持ちください。  
・口座振替依頼書提出期間 3月25日(月)～4月11日(木) 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事前に施設までご連絡ください。

◀ 電話・窓口でお申込みの方 ▶ 納入期間:**3月25日(月)～3月31日(日) 10:00～20:00**  
【1クール目の受講料】

- ・納入期間内に受付窓口にて現金でお支払いください(納入時、教室番号を確認いたします)。
- ・納入時、口座振替依頼書を提出していただけます。口座番号のわかるものと銀行印をお持ちください。

▶ **【2クール目以降の受講料】 口座振替でのお支払いとなります。**  
・施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただけます。口座番号のわかるものと銀行印をお持ちください。  
・口座振替依頼書提出期間 3月25日(月)～4月11日(木) 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事前に施設までご連絡ください。



WEB申込みはこちら

- その他
- ・各教室の日程表、受講料、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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
- ・WEB申込みの方で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、当施設までお問い合わせ願います。

各クールの受講料は教室実施回数により異なります。  
施設ホームページよりご確認ください。

- ①札幌市スポーツ協会HP ⇒ 【管理施設】から 厚別温水プール を選択
- ②【教室情報】を選択(スマートフォン版では右上の【MENU】を押すと出てきます。)
- ③受講する教室の【▶日程表】をクリックすると、ご覧いただけます。



教室情報

**キャンペーン・助成**

**さぽーとさぽろ** 1会員につき年度内1回(会員番号1につき1回)の適用となります。

**受講料助成がご利用いただけます!!**

さぽーとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。  
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認ください。施設へお問い合わせください。

**教室WEB申込み  
受講料割引キャンペーン**

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

【お申込みにあたって】

- ・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、受講施設へお問合せください。
- ・記載されている教室時間は、体操や用具の後片付けを含む時間表記となっております。更衣室・シャワーの混雑回避等のため、終了時間が多少前後することがございます。
- ・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。対象泳力と受講者の泳力に著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- ・お申し込みは、1人1教室のみです。抽選終了後は空きのある場合で同一レベルのみ重複申込みが可能です。
- ・お申込みが多数の場合は、コースの数を調整することがあります。
- ・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。)
- ・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。
- ・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、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。
- ・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ので、その際は事前にお知らせさせていただきます。
- ・補欠の方につきましては、1クール期間内(最終回を除く)までに、受講当選者にキャンセルがございましたら、施設よりご連絡させていただきます。
- ・更衣室の利用について、異性のお子様入室は原則未就学児までとなりますので、可能な限りお一人ずつ着替えができるよう練習をお願いします。

【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。

▼多種目体験型スクール▼

DO! Sports Kids

DO! Sports Kids 健康塾

**4月1日(月)～ 申込開始!**

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください。2月中旬頃に掲載いたします。

**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!



### 厚別温水プール

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条6丁目3-1  
地下鉄東西線「新さっぽろ駅」9番出口より徒歩5分

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

☎ 011-896-1861

- 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



### 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!



※ 初めて当協会主催の教室を申込された方は、受講料納入時にお渡しいたします。WEB申込みの方は教室初回日にお渡しいたします。



## 教室は自動継続制です

- 4月～翌年3月までの通年教室です。(年5クール制)
- 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。

## 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。



## 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 水泳教室

対象 受講年度内5・6歳児 (年中・年長) 実施コース 小プール(水深80cm)

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。

**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。※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。

【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。

## ジュニア 水泳教室

対象 小中学生 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。

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。

**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、ノープレクロール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。

初めてのの方は  
ここから

**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、ノープレクロール7mできる方から背面キック・クロール12.5m泳げる方。

**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。

**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

**ジュニア 競泳**

中学生は4泳法各50mがすべて泳げる方が対象、中学生については標準タイムに関係なく対象です。

【対象泳力】  
小学5～6年生の4泳法すべて泳げる方で、右記標準タイムを1種目以上切ることができる方。

標準タイム ※日本水泳連盟泳力検定基準参考

- 50mクロール (50秒)
- 50m背泳ぎ (1分03秒)
- 50m平泳ぎ (1分10秒)
- 50mバタフライ (59秒)
- 100m個人メドレー (1分51秒)

スイムキャッププレゼント!!  
目指せ Jr.アスリート

▼ キッズ水泳教室 (受講年度内5歳・6歳児 ※年中・年長)						【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8		
コース	教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料 (各クールの回数により料金が異なります)		1クール目の回数
						一般料金	障がいのある方	
(水深80cm)	キッズ水泳教室 (ペンギン・イルカ・クジラ)	300	火	15:05 ~ 15:50	各16名	6,400円	4,800円	8回
		301	水	15:05 ~ 15:50				
		302	木	15:05 ~ 15:50				
		303	金	15:05 ~ 15:50	24名			
		304	土	10:10 ~ 10:55				

▼ ジュニア水泳教室 (小中学生)						【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8		
コース	教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料 (各クールの回数により料金が異なります)		1クール目の回数
						一般料金	障がいのある方	
(水深80cm)	ジュニア水泳教室 24～15級 (年少少女レベル1～2) ※泳力によって、多目的プール(水深100cm)を利用する場合があります。 【初めて水泳を習う方はここから】	200	火	16:00 ~ 17:00	各30名	5,600円	4,400円	8回
		201	火	17:05 ~ 18:05				
		202	水	16:00 ~ 17:00				
		203	水	17:05 ~ 18:05				
		204	木	16:00 ~ 17:00				
		205	木	17:05 ~ 18:05				
		206	金	16:00 ~ 17:00				
		207	金	17:05 ~ 18:05				
(水深120～130cm)	ジュニア水泳教室 14～9級 (年少少女レベル3～4)	208	土	9:00 ~ 10:00	20名	5,600円	4,400円	8回
		230	火	16:00 ~ 17:00				
		231	火	17:05 ~ 18:05				
		232	水	16:00 ~ 17:00				
		233	木	16:00 ~ 17:00				
		234	金	16:00 ~ 17:00				
	ジュニア水泳教室 8級～6級 (年少少女レベル5)	235	金	17:05 ~ 18:05	10名	5,600円	4,400円	8回
		236	土	9:00 ~ 10:00				
		260	火	17:40 ~ 18:55				
		261	水	17:40 ~ 18:55				
ジュニア水泳教室 5級～Jr.アスリート (年少少女レベル6～7)	262	木	17:40 ~ 18:55	各12名	5,600円	4,400円	8回	
	263	金	17:40 ~ 18:55					
	264	土	10:10 ~ 11:25					
		280	水	17:40 ~ 18:55	各12名	5,600円	4,400円	8回
		281	木	17:40 ~ 18:55				
		282	土	10:10 ~ 11:25				

# 進級基準表

## ワッペンチャレンジ

### -キッズ・ジュニア水泳教室-

泳力に合わせた25階級のカリキュラムで無理なくステップアップ！  
ワッペン獲得にチャレンジしてJr.アスリートを目指そう！



対象	合格ワッペン	テスト項目		
キッズ ジュニア ジュニア	 ペンギン	泣かずに練習する		
		水の中で楽しく遊ぶ		
		顔を洗う		
		息だし（口・鼻）		
			リングをひろう	
		24級	水中ジャンプ	
		23級	もぐる	
		22級	板けのび	
		21級	けのび	
		20級	顔つけ板キック	5 m
		19級	グライドキック	6 m
		18級	背けのび	
		17級	背面キック(気をつけ)	7 m
		16級	顔上げ板キック	12.5 m
		15級	呼吸付き板キック	12.5 m
		14級	ノープレクロール	7 m
		13級	クロール	12.5 m
		12級	背面キック(グライド)	12.5 m
		11級	呼吸つき板キック	25 m
		10級	クロール	25 m
		9級	背面キック(グライド)	25 m
		8級	背泳ぎ	25 m
		7級	クロール	50 m
		6級	平泳ぎ呼吸付き板キック	25 m
		5級	平泳ぎ	25 m
	4級	バタフライグライドキック	25 m	
	3級	バタフライ	25 m	
	2級	背泳ぎ	50 m	
	1級	平泳ぎ	50 m	
	Jr.アスリート	泳力向上・個人メドレー(タイム測定)		

#### キッズ

対象：受講年度内5・6歳児（年中・年長）

泳力に合わせ、クラス内（ペンギン～15級）にてグループ分けを行います。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。

#### ジュニア

対象：小中学生

泳力に合わせ、クラス内（24～15級、14～9級、8～6級、5級～Jr.アスリート）でグループ分けを行います。

#### 進級テスト

クール毎にテストを行います。上達の程度に応じて判定をしますので飛び級をすることがあります。該当する級を合格した方には合格級（飛び級の場合は最上位級）のワッペンを進呈します。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。

#### 【水泳用語】 技術上達と一緒に覚えよ

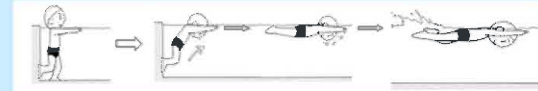
##### 【けのび】

・両足で壁（床）をけり、体を一直線に伸ばして進む。



##### 【グライドキック】

・けのびの姿勢でキックする。



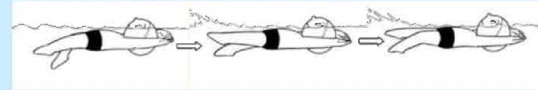
##### 【背けのび】

・両足で壁（床）をけり、あおむけの姿勢で体を一直線に伸ばして進む。



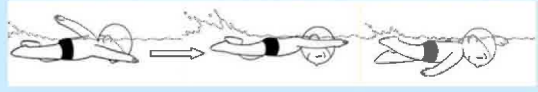
##### 【背面キック(グライド)】

・あおむけの姿勢でキックする。



##### 【ノープレクロール】

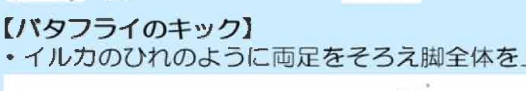
・けのびの姿勢から顔をつけたまま泳ぐクロール。



##### 【平泳ぎのキック】

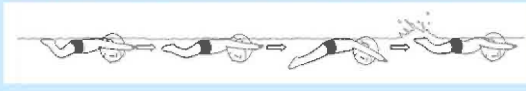
○ つま先を外側にむけ足の裏で水をける。

✕ 足の甲で水をける。(あおり足)



##### 【バタフライのキック】

・イルカのひれのように両足をそろえ脚全体を上下す



2024年  
4月  
開講

## 厚別温水プール

# 第1期 フィットネス教室 受講者募集

開講期間 2024年4月～2024年7月

申込期間 2024年3月11日（月）～2024年3月20日（水・祝）

### 申込方法

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。  
【WEB】24時間お申込み可能です（申込初日9:00～申込最終日23:59:59）  
【電話・窓口】10:00～20:00  
※3月11日・12日は休館中のため、10:00～17:00の受付とさせていただきます。  
※当教室は自動継続ではございません。次期ご受講の際は再度お申込みが必要となります。

### 抽選日

3月23日（土）13:30～  
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。  
【電話・窓口】落選された方のみ3月23日（土）までに電話にてお知らせいたします。  
※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

定員に空きがある教室は、3月24日（日）9:00より先着順にて受付いたします（電話のみ）。  
3月25日（月）以降は、電話・窓口にて受付いたします。  
※空き教室は、3月23日（土）18:00頃よりホームページにて公開いたします。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります（WEB申込み不可）。  
※代理申し込みはできませんので、あらかじめご了承ください。  
※当選した方の教室変更や、複数受講をご希望の場合は、追加申込で受付いたします。

### 納入方法

※口座振替がご利用できない教室につき、下記の納入方法でお支払いをお願いいたします。

〈WEBでお申込みの方〉  
納入期間：3月23日（土）～3月31日（日） 23:59:59まで  
・納入期間内に、当選結果メールに記載されている決済ページ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」「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（施設窓口でのお支払いはできません）。  
・お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

■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

〈電話、施設窓口でお申込みの方〉  
納入期間：3月25日（月）～3月31日（日）10:00～20:00  
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。

### その他

○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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。  
○メール受信がされない場合は、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、当施設までお問い合わせ願います。

教室WEB申込は  
下記の二次元コードから



厚別温水プール 011-896-1861

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条6丁目3-1

札幌市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(祝日：第3月曜日)  
■ 駐車台数 約55台



教室 No.	教室名	指導員	曜日	時間	定員	受講料			回数
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
140	背骨コンディショニングA	宮森	月	10:00 ~ 11:00	各 10名	9,450円	6,750円	5,400円	9回
141	背骨コンディショニングB	宮森	月	11:15 ~ 12:15					
145	朝ヨガ	達	金	10:00 ~ 11:00					

【お申込みにあたって】

●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。●お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願い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。●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。●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、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。●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ので、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。

キャンペーン・助成

さぼりとさっぽろ

1会員につき年度内1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぼりとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。  
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



教室WEB申込み  
受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

保全工事終了に伴う開館のお知らせ

3月13日 水

10:00より営業を再開いたします。

- 3月13日(水)~3月31日(日)までは休まず営業いたします。
- 3月16日(土)・17日(日)の2日間は、オープン記念としてロビーイベントを開催いたします。(両日11:00~17:00)

- POPCORN CAFE PRESENTS -



ジェリーズ  
ポップコーン  
販売

- 射的
- 紐くじ
- 駄菓子つかみ取り

▼ 多種目体験型スクール ▼



4月1日(月)~ 申込開始!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。



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!

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が簡単になります。(カードをお持ちでない方もWEBでお申込みいただけます)

- 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時間お申し込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

