2025年度

西区体育館・温水プール

【開講期間】2025年４月～2026年３月

【 対　象 】高校生以上

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】よりご確認いただけます。お気軽に施設へお問合せください。

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
成人初心者・ゆったり初心者	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	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
バタフライ基礎	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	バタフライ25m、フォーム矯正
平泳ぎレベルアップ	クロール・背泳ぎ各25m、平泳ぎ12.5m泳げる方	平泳ぎ25m以上、フォーム矯正

教室名	指導員	運動強度	内　　容
シニアアクア	小林　智子	★★☆☆☆	65歳以上の方を対象とした、筋力アップを取り入れた水中プログラムです。（64歳以下の方も受講できます。）
水中ウォーキング(火・金)	(火)牛腸　祐子 (金)川上　由美子	★★☆☆☆～ ★★★☆☆	歩行運動にバリエーションを加え、個々の運動レベルに合わせて参加できるプログラムです。
アクアビクス	大塚　公美子	★★★☆☆	水の特性を活かし、音楽に合わせて全身運動を行い、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。
脂肪燃焼アクア(火・金)	前田　淑絵	★★★★☆	既存のアクアビクスよりも運動量が多く、脂肪燃焼が期待できます。

西区体育館・温水プール
〒063-0825
札幌市西区発寒5条8丁目9-1
【申込み・お問合先】
011-662-2149

2025年3月24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。

成人・ゆったり 水泳教室
水中フィットネス 教室

●水泳教室

教　室　名	教室No.	曜日	時　　間		
成人初心者	3101	木	11:00	～	12:00
成人初級	3201	月	11:00	～	12:00
成人初級・中級	3301	火	19:00	～	20:30
成人中級	3402	火	10:00	～	11:30
成人中級・上級	3501	土	18:00	～	19:30
成人上級	3601	火	10:00	～	11:30
	3602	金	13:00	～	14:30
成人最上級	3701	金	13:00	～	14:30

●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		
ゆったり初心者	4101	月	12:00	～	13:00
ゆったり初級	4201	木	12:00	～	13:00
ゆったり中級	4301	月	13:00	～	14:30
	4302	木	13:00	～	14:30
ゆったり上級	4401	月	13:00	～	14:30
	4402	木	13:00	～	14:30

●泳法別水泳教室

教　室　名	教室No.	曜日	時　　間		
バタフライ基礎	3901	月	11:00	～	12:00
レベルアップ平泳ぎ	3902	月	12:00	～	13:00

●水中フィットネス

教室名	教室No.	曜日	時　　間		
シニアアクア	5101	月	10:00	～	11:00
脂肪燃焼アクア（火）	5102	火	12:00	～	13:00
水中ウォーキング（火）	5103	火	14:00	～	15:00
脂肪燃焼アクア（金）	5104	金	12:00	～	13:00
水中ウォーキング（金）	5105	金	14:00	～	15:00
アクアビクス	5106	金	19:00	～	20:00

【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。
- ■感染病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、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。
- ■更衣室の利用について、異性のお子様の入室は原則未就学児までとなりますので、可能な限りお一人で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。

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／

西区体育館・温水プール
063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1
011-662-2149
札幌市体育館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3月曜日（整備日）
■駐車場　約80台
(うち3台身障者専用)

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

スポーツ・フィットネス教室
ワンコイン教室体験
随時受付中！

気になる教室を気軽に体験してみて、
教室の雰囲気や運動量などを実感してください！

※定員に空きがある教室に限り、１教室各期１回の体験となります。
※各施設の受付窓口またはお電話にてお申込みください（WEB 申込不可）。
※「ワンコイン教室体験」対象外の教室もございますので、詳細は各施設までお問い合わせください。

開講中の教室が 1回 500円（税込）で体験できます！

福利厚生・優待がご利用いただけます！

当協会のスポーツ・フィットネス教室では、
「さぽーとさっぽろ」および「JAF 優待」が
ご利用いただけます。
※一部対象外の教室があります。ご利用方法を含む詳細は各施設までお問い合わせください。

さぽ～と さっぽろ
さぽーとさっぽろ会員または登録している同居家族の方で1会員につき１年度１回（会員番号1つにつき1回）、「教室 WEB 申込み」および「水泳自動継続」の場合に限り、当協会が主催するスポーツ教室の受講料から 400 円が助成されます。

JAF
JAF 会員を含む２名様まで、フィットネスのワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。
※会員証のご提示が必要です。

2025年2月23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。

2025年度

西区体育館・温水プール

【開講期間】2025年４月～2026年３月
【 対　 象 】年中・年長（年度内5・6歳児）/ 小中学生

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。

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】よりご確認いただけます。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。

受講料のお支払いは口座振替となります

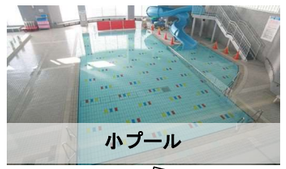
初回納入：窓口現金支払い　▸　口座振替の手続き完了後：クール毎（約2カ月）の口座振替
・手続きにあたり「口座番号」がわかるものと「銀行印」が必要となりますので、忘れずにご持参ください。
・施設より【預金口座振替依頼書】を受取り、記入後は、施設窓口へご提出ください。

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。

大プール


小プール

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から80cm）

キッズ水泳教室　ペンギン級　　対象：年中･年長

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		
1101	火	15:00	～	15:45
1102	水	15:00	～	15:45
1103	木	15:00	～	15:45
1104	金	15:00	～	15:45
1105	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

初めて方はここから

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		
1201	火	16:00	～	17:00
1202	火	17:00	～	18:00
1203	水	16:00	～	17:00
1204	水	17:00	～	18:00
1205	木	16:00	～	17:00
1206	木	17:00	～	18:00
1207	木	18:00	～	19:00
1208	金	16:00	～	17:00
1209	金	17:00	～	18:00
1210	金	18:00	～	19:00
1211	土	9:00	～	10:00
1212	土	10:00	～	11:00

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		
1301	火	16:00	～	17:00
1302	火	17:00	～	18:00
1303	水	16:00	～	17:00
1304	水	17:00	～	18:00
1305	木	16:00	～	17:00
1306	木	17:00	～	18:00
1307	金	16:00	～	17:00
1308	金	17:00	～	18:00
1309	土	9:00	～	10:00

ジュニア水泳教室 8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･背泳ぎを各25m泳げる方

8級～Jr.アスリート

教室No	曜日	時間		
1401	火	17:00	～	18:15
1402	水	17:00	～	18:15
1403	木	17:00	～	18:15
1404	金	17:00	～	18:15
1405	土	10:00	～	11:15

◇ ワンコイン体験 ◇

開講中で空きがある教室を**1回500円**で体験できます！
気になる教室を気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してください！

西区体育館・温水プール　【申込み・お問合先】
〒063-0825
札幌市西区発寒5条8丁目9-1　011-662-2149

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	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	
キッズ・ジュニア	24	水中ジャンプ	
	23	もぐる	
	22	板けのび	
	21	けのび	
	20	顔つけ板キック	5 m
	19	グライドキック	6 m
	18	背けのび	
	17	背面キック(気をつけ)	7 m
	16	顔上げ板キック	12.5 m
	15	呼吸付き板キック	12.5 m
	14	ノーブレクロール	7 m
ジュニア	13	クロール	12.5 m
	12	背面キック（グライド）	12.5 m
	11	呼吸つき板キック	25 m
	10	クロール	25 m
	9	背面キック（グライド）	25 m
	8	背泳ぎ	25 m
ジュニア	7	クロール	50 m
	6	平泳ぎ呼吸付き板キック	25 m
	5	平泳ぎ	25 m
	4	バタフライグライドキック	25 m
	3	バタフライ	25 m
	2	背泳ぎ	50 m
	1	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.アメリート）でグループ分けを行います。

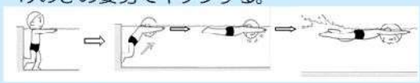
進級テスト

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。

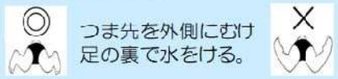


【背けのび】
・両足で壁（床）をけり、あおむけの姿勢で体を一直線に伸ばして進む。

【背面キック（グライド）】
・あおむけの姿勢でキックする。

【ノーブレクロール】
・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】



【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

【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。
- 感染病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、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。
- 更衣室の利用について、異性のお子様の入室は原則未就学児までとなりますので、可能な限りお一人で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。

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／

西区体育館・温水プール
063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1
011-662-2149
札幌市体育館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3月曜日（整備日）
■駐車場　約80台（うち3台身障者専用）