2025年 4月 開講

西区体育館・温水プール

キッズ・ジュニア 幼児 小中学生　成人・ゆったり水中フィットネス 水泳教室 教室

受講者募集！

●申込期間　3月10日(月) ～ 3月20日(木・祝)

●申込方法　WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。

キッズ・ジュニアのお申込みは1名1教室までとさせていただきます。

【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

●抽　　選　3月23日(日)　11:30 ～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【電話・窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

●追加申込　定員に空きがある教室は、3月24日(月) 9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。3月25日(火)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(日)16:00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、あらかじめご了承願います。

・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。

募集教室のご案内

3月10日(月)

上記期日に施設ホームページ、館内掲示にてご案内いたします。

●納入方法

≪ WEBでお申込みの方 ≫　納入期間:3月23日(日)～3月31日(月)　23:59:59まで

【1クール分の受講料】

・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23日(日)～4月20日(日)　10:00～20:00

・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当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(火)～3月31日(月)　10:00～20:00

【1クール分の受講料】

・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。

・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当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電話で受講の意思を確認させていただきます。

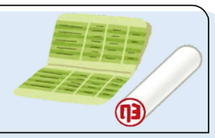
・WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、当施設までお問い合わせ願います。

・3月17日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

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。
- 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い合せください。
- 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、お問い合わせ時にご案内いたします。

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 西区体育館・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7年4月開講教室」の対象教室へ「WEB申込みをされた方」が対象となります。

・申込期間終了後にお申込みされる場合は、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。

・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。

Instagram 教室・イベント情報 公式アカウントはじめました! フォローお待ちしております

札幌市スポーツ協会 公式LINE　友だち追加

さぽ~とさっぽろ 受講料助成がご利用いただけます!!

1会員につき1年度1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

さぽー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。

【ご利用方法】

①さぽーとさっ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さぽーとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。

・令和7年度(令和7年4月～令和8年3月開催分)のクーポンコードは、令和7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。

さぽーとさっぽろ ホームページ ※R7.3/1～申請可能

③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、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)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の 3 週間前までに、さぽーとさっ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】

・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、受講施設へお問い合せください。

・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。

・キッズ・ジュニアのお申込みは1名1教室までとさせていただきます。

・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。

・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でましたら、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。

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

地下鉄東西線「宮の沢駅」6番出口より徒歩8分

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

☎ 011-662-2149

■開館時間　9:00～21:00

■休館日　第3月曜日(整備日)

■駐車場　約80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・タブレット等での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。

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・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
レベルアップ平泳ぎ	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

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
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。）
脂肪燃焼アクア	★★★★☆	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。
水中ウォーキング	★★☆☆☆～ ★★★☆☆	（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。

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70cm～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。
【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。

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。

初めての方はここから

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。

8～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。

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	
ジュニア	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	５ｍ
	19級	グライドキック	６ｍ
	18級	背けのび	
	17級	背面キック(気をつけ)	７ｍ
	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	ノーブレクロール	７ｍ
ジュニア	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
ジュニア	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

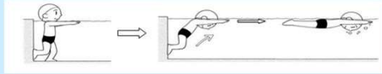
泳力に合わせ、クラス内（２４～１５級、１４～9級、８～6級、5級～Jr.アスリート）でグループ分けを行います。

進級テスト

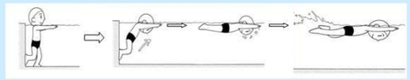
クール毎にテストを行います。上達の程度に応じて判定をしますので飛び級をすることがあります。
該当する級を合格した方には合格級(飛び級の場合は最上位級)のワッペンを進呈します。Jr.アスリートに進級した方にはスイムキャップをお渡しします。

【水泳用語】 技術上達と一緒に覚えよう！

【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】

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