2025年2月1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 豊平公園温水プール

**【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

**受講期間：4月～翌年3月までの通年教室です。（年５クール制）**
・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 |
|---|---|---|
| ゆったり初級 | 初心者からクロール・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<br>平泳ぎで50m、バタフライ25m |
| ゆったり最上級 | クロール・背泳ぎ各50m以上<br>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<br>※泳力に合わせて個人メドレーを目指します。 |
| エンジョイスイミング | クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方<br>自信のない方も、先ずは体験からどうぞ | 安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m以上<br>平泳ぎで50m、バタフライ25m |
| らくらく健康スイミング | 「アレクサンダーテクニーク」を取り入れた教室で、「速く」ではなく「楽に」泳ぐことを目的に、身体に無理のない泳ぎを習得します。<br>初心者から上級者まで受講可能です。 | |
| シュノーミング | マスク、シュノーケル、足ひれを使用し、身体に負担をかけずに泳ぎながら有酸素運動ができます。※マウスピースが必要となります。 | |

| 教室名 | 運動強度 | 指導員 | 内　　容 |
|---|---|---|---|
| 水中ストレッチ | ★☆☆☆☆ | 小島　留美子 | 呼吸をしっかり意識して、関節の可動域を無理なくゆっくりと広げていきます。 |
| 予防改善水中運動 | ★☆☆☆☆ | 小島　留美子 | 筋力低下(フレイル)の予防と関節痛の改善を目標に楽しく体を動かしましょう。 |
| 健康美ウォーキング | ★☆☆☆☆ | 小島　留美子 | 初めての方にオススメ！関節に不安があっても安心して参加できます。 |
| ちょいトレ+ウォーキング | ★★☆☆☆ | 宮森　洋子 | 音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。<br>プールサイドで軽い運動も行います。 |
| のびのびウォーキング | ★★☆☆☆ | 前田　淑絵 | 音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。 |
| ナイトアクアビクス | ★★☆☆☆ | 小島　留美子 | 音楽に合わせて体を動かす本格的な水中エアロビクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。 |
| アクアビクス | ★★★☆☆ | 前田　淑絵 | |
| ちょいトレ+アクア | ★★★☆☆ | 宮森　洋子 | 水中ウォーキングを中心としたアクアエクササイズです。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングも行います。また、プールサイドで軽い運動も行います。 |
| アクアシェイプ | ★★★★☆ | 小島　留美子 | 水の抵抗をより効果的に受けるために、アクアフィン、アクアグローブ、ダンベルといった様々なギア(水中抵抗具)を使用します。筋力UP、脂肪燃焼でメリハリボディを目指しましょう。 |

# 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 |
|---|---|---|---|
| 成人中上級 | 101 | 水 | 18:50 ～ 20:20 |
| 成人上級 | 102 | 水 | 10:00 ～ 11:30 |
| 成人上級 | 104 | 土 | 10:30 ～ 12:00 |
| エンジョイスイミング | 121 | 水 | 18:50 ～ 19:50 |
| らくらく健康スイミング | 122 | 火 | 13:00 ～ 14:00 |
| シュノーミング | 123 | 木 | 14:00 ～ 15:00 |

## ●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 |
|---|---|---|---|
| ゆったり初級 | 111 | 火 | 14:00 ～ 15:00 |
| ゆったり初級 | 112 | 木 | 14:00 ～ 15:00 |
| ゆったり中級 | 113 | 水 | 11:30 ～ 13:00 |
| ゆったり上級 | 114 | 水 | 10:00 ～ 11:30 |
| ゆったり最上級 | 115 | 水 | 11:30 ～ 13:00 |

## ●水中フィットネス

| 教室名 | 教室No. | 曜日 | 時　　間 |
|---|---|---|---|
| アクアビクス | 251 | 月 | 11:00 ～ 12:00 |
| アクアシェイプ | 252 | 火 | 15:00 ～ 16:00 |
| ちょいトレ+アクア | 253 | 火 | 12:00 ～ 13:00 |
| ちょいトレ+ウォーキング | 254 | 火 | 14:00 ～ 15:00 |
| ナイトアクアビクス | 255 | 火 | 19:30 ～ 20:30 |
| 健康美ウォーキング | 256 | 木 | 10:00 ～ 11:00 |
| 水中ストレッチ | 257 | 木 | 11:00 ～ 12:00 |
| のびのびウォーキング | 258 | 土 | 12:00 ～ 13:00 |
| 予防改善水中運動 | 259 | 土 | 13:00 ～ 14:00 |
| アクアシェイプ | 260 | 土 | 14:00 ～ 15:00 |

**豊平公園温水プール**
〒062-0006
札幌市豊平区美園6条1丁目1

【申込み・お問合先】
011-813-6556