

2025年 **4月** 開講

# 東温水プール

## キッズ・ジュニア 成人・ゆったり

### 幼児 小中学生 水中フィットネス

●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。  
【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) 10:30～**  
【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)17:00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、あらかじめご了承ください。  
・当選した方の教室変更は、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(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

【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)。  
《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。  
・口座登録をしていない方は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(火)～4月12日(土) 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。

# 水泳教室 受講者募集!

## 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。



- 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。

各クールの受講料は教室実施回数により異なります。  
当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 東温水プール 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。
- ・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、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】

- ・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の減額設定がある教室に限り、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、受講料の減額設定がある教室に限り、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。
  - ・キッズ、ジュニア水泳教室の申込みは1人1コースです。
  - ・成人水泳、水中フィットネスは複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
  - ・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きましたら、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。

## さぽーとさっぽろ 受講料助成がご利用いただけます!!

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。
- 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)に必要な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。

**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

▼多種目体験型スクール▼

**DO! スポキッズ**

**DO! ジュニア健康塾**

4月1日(火)～ 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。



東温水プール  
〒065-0016 札幌市東区北16条東16丁目2-2  
地下鉄東豊線「環状通駅」2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

☎ 011-785-6812

- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第4日曜日(整備日)
- 駐車場 約44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にお渡しいたします。



## 教室は自動継続制です

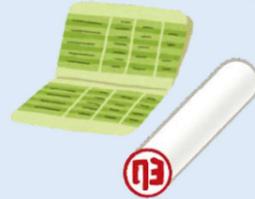
- 1度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
- 教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途お手続きが必要となりますので窓口までお申出ください。
- 進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。(キッズ・ジュニア教室のみ)

## 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】よりご確認くださいませ。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。

実施コース	対象	実施コース	大プール(水深120~130cm)
成人・ゆったり 水泳教室	高校生以上	実施コース	大プール(水深120~130cm)
現在の泳力に合ったクラスにお申込みください。			
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	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	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各25m泳げる方	バタフライ25m以上、フォーム矯正	
平泳ぎ	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ25m以上、フォーム矯正	

実施コース	対象	実施コース	大プール(水深120~130cm)
水中フィットネス 教室	高校生以上	実施コース	大プール(水深120~130cm)
水中で行うフィットネス教室です。ご自身の体力に合ったクラスにお申込みください。			
水中フィットネス 教室詳細 (運動強度・内容)			
教室名	運動強度	指導員名	内容
水中歩行	★~★★	太田 明博	浮力や抵抗のある水中で身体に負担の少ない水中歩行をし、心肺機能を維持しましょう。
役に立つウォーキング	★~★★	前田 淑絵	水中で無理なく体を整え、膝や肩・腰を楽にする、あなたの健康づくりに役立つウォーキングのクラスです。
水中ジョギング	★★★★☆	今津 裕美子	水中での有酸素運動を行うことで、筋力アップや持久力・心肺機能・バランス感覚の向上を目指しましょう。
予防・改善運動	★~★★	渡辺 かおり	転倒や骨粗鬆症、生活習慣病の予防、改善を目的とした水中運動教室です。
健康アクア	★★☆☆☆	前田 淑絵	ひとりひとりの年齢や体力に合わせて、健康で美しい身体づくりを目指しましょう。
エンジョイアクア	★★★★☆	今津 裕美子	アクアグループで水を動かし筋力アップを行い、身体を引き締めましょう。
アクティブアクア	★★★★☆	前田 淑絵	水の抵抗や浮力を最大限に利用し筋肉アップや脂肪燃焼を目標に有酸素運動をしましょう。

実施コース	対象	受講年度内5・6歳児(年中・年長)
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。	

実施コース	対象	小中学生
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、ノーブルクロール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。	
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、ノーブルクロール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	【対象泳力】 小学5~6年生の4泳法すべて泳げる方で、標準タイムを1種目以上切ることができる方。 ※標準タイムにつきましては、施設へお問合せください。 中学生は1級を合格した方、または4泳法で各50mを泳げる方が対象。中学生については標準タイムに関係なく対象です。	

# 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	
ペンギン		泣かずに練習する	
		水の中で楽しく遊ぶ	
ペンギン		顔を洗う	
		息だし(口・鼻)	
		リングをひろう	
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	ノーブルクロール	7 m
	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
	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)

**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。