

2024年度

【開講期間】 2024年4月～2025年3月

【対象】 高校生以上

# 平岸プール

## 教室は**自動継続制**です

- ・4月～翌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。

## 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。

※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

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。

教室名	運動強度	指導員	内容
予防改善運動	★☆☆☆☆	市川 由紀子	メタボリック症候群など、生活習慣病の予防と改善。 内臓脂肪・皮下脂肪などを燃焼させる運動。 転倒防止や骨粗しょう症の予防にいかがですか？
体力向上リズムウォーキング	★～★★	篠崎 幸子 角川 郁子	2人の指導員が週替わりで担当します。 水の抵抗を使い、体力・筋力・基礎代謝の低下を防止します。 1つのクラスで2度楽しめるクラスとなっています。
バランスウォーキング	★～	渡辺 かおり	ひとりひとりの目的に合わせてプログラムを調整します。 幅広いレベルの方がいるので、お互い良い刺激になります。
アクアダンス	★★～	市川 由紀子	音楽に合わせて無理なく行う水中フィットネス。 水中で行うことにより、膝・腰に負担をかけずに全身運動が行えます。
健康アクア	★★☆☆☆	佐々木 明子	水中エクササイズ教室です♪ リズムに合わせて全身シェイプアップの健康アクア。 ウォーキングもあります。
リフレッシュウォーキング	★☆☆☆☆	市川 由紀子	関節痛の予防、改善を含め、全身のバランスを強化しながら 心と身もリフレッシュしましょう！仲間と運動すると 元気になります。
リフレッシュアクア	★～	市川 由紀子	浮力抵抗、水圧を生かし関節痛予防改善から全身のシェイプアップ 効果が得られる有酸素運動。筋力を強化し持久力を向上、免疫・抵抗力を高めます。

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。



※定員に空きのある教室は「追加受付中」という表示になっております。



## 平岸プール

〒062-0935  
札幌市豊平区平岸5条14丁目1-1

【申込み・お問合せ先】  
**011-832-7529**

## ●水泳教室

教室名	教室No.	曜日	時間
成人初心者・初級	1	月	11:30 ~ 13:00
	2	水	10:00 ~ 11:30
	3	水	19:00 ~ 20:30
	4	木	10:20 ~ 11:50
	5	土	18:00 ~ 19:30
成人中級	6	月	10:00 ~ 11:30
	7	水	10:00 ~ 11:30
	8	水	19:00 ~ 20:30
	9	金	11:30 ~ 13:00
	10	土	18:00 ~ 19:30
成人上級	11	月	10:00 ~ 11:30
	12	月	11:30 ~ 13:00
	13	水	10:00 ~ 11:30
	14	水	11:30 ~ 13:00
	15	水	19:00 ~ 20:30
	16	金	10:00 ~ 11:30
	17	金	11:30 ~ 13:00
	18	土	18:00 ~ 19:30
成人最上級	19	月	10:00 ~ 11:30
	20	水	10:00 ~ 11:30
	22	水	19:00 ~ 20:30
	23	金	10:00 ~ 11:30
成人中上級	24	金	19:00 ~ 20:30
	25	水	11:30 ~ 13:00

## ●少人数教室

教室名	教室No.	曜日	時間
少人数制(火)	164	火	10:30 ~ 11:30
少人数制(木夜)	165	木	19:00 ~ 20:00

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。

## ●ゆったり水泳教室

教室名	教室No.	曜日	時間
ゆったり中上級	26	月	19:00 ~ 20:00
	27	木	19:00 ~ 20:00
ゆったり初心者・初級	28	火	12:00 ~ 13:00
	29	木	12:00 ~ 13:00
ゆったり中級	30	火	12:00 ~ 13:00
ゆったり中級 午前	31	木	10:20 ~ 11:20
ゆったり中級	32	木	12:00 ~ 13:00
	33	金	13:00 ~ 14:00
ゆったり上級	35	水	13:00 ~ 14:00

## ●水中フィットネス

教室名	教室No.	曜日	時間
予防改善運動 (市川由紀子)	100	月	10:00 ~ 10:50
	101	木	11:00 ~ 11:50
バランスウォーキング (渡辺かおり)	104	土	10:00 ~ 10:50
アクアダンス (市川由紀子)	105	月	11:00 ~ 11:50
	106	金	11:00 ~ 11:50
	107	土	11:00 ~ 11:50
健康アクア (佐々木明子)	108	木	14:00 ~ 14:50
リフレッシュウォーキング (市川由紀子)	109	金	10:00 ~ 10:50
リフレッシュアクア (市川由紀子)	110	金	19:00 ~ 19:50
体力向上リズムウォーキング (篠崎幸子/角川郁子)	111	火	11:00 ~ 11:50

## ◆ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます！  
ぜひ、気になる教室をお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みてください！  
詳しくは施設までお問い合わせください。

# 2024年度 平岸プール

【開講期間】2024年4月～2025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

- ・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、原則同じ曜日の受講となります。

### 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。

### 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。

### ●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】24～9級 25mプール（水深80cm） / 8級以上 50mプール（水深120cm） ※ 8級以上においても、泳力等により25m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。

初めての方  
はここから

【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
50	火	15:50 ~ 16:50
51	火	16:50 ~ 17:50
52	水	15:50 ~ 16:50
53	水	16:50 ~ 17:50
54	木	15:50 ~ 16:50
55	木	16:50 ~ 17:50
56	金	15:50 ~ 16:50
57	金	16:50 ~ 17:50
58	土	12:50 ~ 13:50
59	土	13:50 ~ 14:50

#### 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



教室No.	曜日	時間
60	火	15:50 ~ 16:50
61	火	16:50 ~ 17:50
62	水	15:50 ~ 16:50
63	水	16:50 ~ 17:50
64	木	15:50 ~ 16:50
65	木	16:50 ~ 17:50
66	金	15:50 ~ 16:50
67	金	16:50 ~ 17:50
68	土	15:00 ~ 16:00
69	土	16:00 ~ 17:00

#### ジュニア水泳教室 8～6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



8～6級

教室No.	曜日	時間
70	火	17:00 ~ 18:25
71	水	17:00 ~ 18:25
72	木	17:00 ~ 18:25
73	金	17:00 ~ 18:25
74	土	15:00 ~ 16:15
75	土	16:30 ~ 17:45

#### ジュニア水泳教室 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



5級～Jr.アスリート

教室No.	曜日	時間
80	火	17:00 ~ 18:25
81	水	17:00 ~ 18:25
82	木	17:00 ~ 18:25
83	金	17:00 ~ 18:25
84	土	15:00 ~ 16:15
85	土	16:30 ~ 17:45

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。

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

初回に担当指導員にご提出ください。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】25mプール（水深80cm）

#### キッズ水泳教室 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。

教室No.	曜日	時間
40	火	15:00 ~ 15:45
41	水	15:00 ~ 15:45
42	木	15:00 ~ 15:45
43	金	15:00 ~ 15:45
44	土	13:00 ~ 13:45



## 平岸プール

〒062-0935  
札幌市豊平区平岸5条14丁目1-1



- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第1月曜日(整備日)
- 駐車台数 約100台(うち10台身障者用)

【申込み・お問合せ先】 011-832-7529



# 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		
	ジュニア	息だし(口・鼻)		
		リングをひろう		
		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	ノープレクロール	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	
	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。



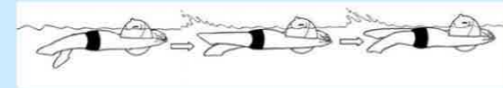
##### 【背けのび】

・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。



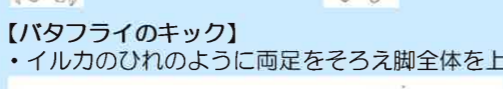
##### 【ノープレクロール】

・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。  
X 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



#### 【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、受講施設へお問い合わせください。
- 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。
- 更衣室の利用について、異性のお子様のお入室は原則未就学児までとなりますので、可能な限り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



### 平岸プール

062-0935 札幌市豊平区平岸5条14丁目1-1  
011-832-7529

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



- 開館時間 10:00~21:00
- 休館日 第1月曜日(整備日)
- 駐車場 約100台 (うち10台身障者用)

