

2024年 4月 開講 高校生以上

清田区体育館温水プール 成人・ゆったり 水泳教室 水中フィットネス 教室

- 申込期間 3月11日(月)～3月20日(水・祝)
※3月11日(月)は施設整備日のため、電話・窓口での申込みはできません。
- 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(土) 9:30～
【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(日) 9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。3月25日(月)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(土)17:00よりホームページにて公開いたします。
・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。
- 納入方法



- 【WEBでお申込みの方】 納入期間:3月23日(土)～3月31日(日) 23:59:59まで
◀1クール目の受講料▶
・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

- 【電話・窓口でお申込みの方】 納入期間:3月25日(月)～3月31日(日) 10:00～20:00
◀1クール目の受講料▶ 納入期間内に受付窓口にて現金でお支払いください。

- その他
 - ・各教室の日程表、持ち物等は、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館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キャンセル扱いとなりますのでご注意願います。
 - ・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、施設までお問い合わせ願います。**

◀2クール目以降の受講料について▶

- **口座振替でのお支払いとなります。**
- 口座を未登録の方は、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 4月5日(金)～4月20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。



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 清田区体育館・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。

▼多種目体験型スクール▼

DO! スポKIDS **DOスポ! ジニア健康塾**

4月1日(月)～ 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。

さぽーとさっぽろ 1会員につき年1回(会員番号1につき1回)の適用となります。

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」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。
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

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6年4月開講教室」の対象教室で「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、教室 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お申告ください。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ございましたら、施設よりご連絡させていただきます。

【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。

清田区体育館・温水プール 011-882-9500

〒004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1

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 9:00～21:00
■休館日 第2月曜日(整備日)
■駐車場 夏季:約140台 冬季: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!

※ 初めに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
はじめての水泳(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・ゆったり最上級	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・背泳ぎ各50m バタフライ25m泳げる方	バタフライ25m以上、フォーム矯正
フォーム&ターン	4泳法を25m泳げる方	各泳法のフォームを改善するための練習を中心に、 タッチターンの練習も行う

▼ 成人水泳教室 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8 まで 対象:高校生以上 (税込)								
教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数
					一般	65歳以上の方	障がいのある方	
はじめての水泳(初心者)	101	金	11:45 ~ 12:45	10名	5,600円	5,200円	4,400円	8回
	102	火	19:15 ~ 20:15		5,600円	5,200円	4,400円	8回
成人初級	103	木	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回
	104	金	19:15 ~ 20:45		7,200円	6,800円	5,600円	8回
成人中級	105	火	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回
	106	水	10:10 ~ 11:40		7,200円	6,800円	5,600円	8回
	107	木	19:15 ~ 20:45		7,200円	6,800円	5,600円	8回
成人上級	108	火	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回
	109	水	11:45 ~ 13:15		7,200円	6,800円	5,600円	8回
	110	水	19:15 ~ 20:45		7,200円	6,800円	5,600円	8回
成人最上級	111	木	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回

▼ 泳法別水泳教室 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8 まで 対象:高校生以上 (税込)								
教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数
					一般	65歳以上の方	障がいのある方	
バタフライ	131	金	11:45 ~ 12:45	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回
フォーム&ターン	132	木	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回

▼ ゆったり水泳教室 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8 まで 対象:高校生以上 (税込)									
教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数	
					一般	65歳以上の方	障がいのある方		
ゆったり初級	121	金	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
ゆったり中級	122	水	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	123	木	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
ゆったり上級	124	水	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
	125	金	10:10 ~ 11:40	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
ゆったり最上級	126	火	11:45 ~ 13:15	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	

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
やさしいアクアウォーキング	★☆☆☆☆	篠崎 幸子	ウォーキングを中心にアクアビクスを融合させたやさしい水中運動です。男女問わず初心者の方にもおすすめです。音楽に合わせて楽しく行います。
シェイプアップアクア	★★☆☆☆	渡辺 かおり	シェイプアップを目的としたエクササイズです。筋力アップすることで基礎代謝を高めます。
リフレッシュアクア	★★★☆☆	市川 由紀子	浮力・抵抗・水圧を活かし関節痛の予防改善運動から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、持久力を向上させ、免疫・抵抗力を高めるプログラムです。
予防改善水中ウォーキング	★☆☆☆☆	市川 由紀子	陸上運動に比べ、水中運動は消費カロリーが多く関節にかかる負担は最大体重の10分の1まで軽減されます。安全で楽しい筋力強化、持久力を向上させ免疫・抵抗力を高める有酸素運動のプログラムです。
筋力・健康バランスウォーキング	★☆☆☆☆	渡辺 かおり	関節の柔軟性を高め、有酸素運動で全身を動かし筋肉バランスを整えて持久力・免疫力・抵抗力をつけて日常生活をより快適にしていきます。関節痛の予防改善、転倒予防、骨粗鬆症予防改善に効果的です。

▼ 水中フィットネス 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8 まで 対象:高校生以上 (税込)									
教室名	教室No	曜日	時間	定員	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数	
					一般	65歳以上の方	障がいのある方		
やさしいアクアウォーキング	141	月	10:10 ~ 11:10	20名	4,200円	3,000円	2,400円	4回	
シェイプアップアクア	142	月	11:15 ~ 12:15	20名	4,200円	3,000円	2,400円	4回	
リフレッシュアクア	143	火	13:20 ~ 14:20	20名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	
予防改善水中ウォーキング	144	水	13:20 ~ 14:20	20名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	
筋力・健康バランスウォーキング	145	木	13:20 ~ 14:20	20名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	

NEW【短期教室】水中フィットネス 【受講期間】 2024/4/10 ~ 2024/5/29 まで 対象:高校生以上									
教室名	教室No	曜日	時間	定員	受講料(税込)			回数	
					一般	65歳以上の方	障がいのある方		
早朝水中ウォーキング	191	水	9:00 ~ 10:00	12名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	
運動強度	★☆☆☆☆	指導員名	篠崎 幸子	内容	水中の浮力・水圧・水流を利用して、自分の力でしっかりと歩き、筋力をつけていく身体づくりを目指していきます。				

2024年 4月 開講

清田区体育館・温水プール

キッズ・ジュニア 水泳教室 受講者募集!

幼児 小中学生








- 申込期間 **3月11日(月)～3月20日(水・祝)**
※3月11日(月)は施設整備日のため電話・窓口でのお申込みはできません
- 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。
(3月11日 9:00～3月20日 23:59:59)
【電話・窓口】9:00～20:00
- 募集教室 募集教室については **3月11日(月)**より
施設ホームページ 及び 館内掲示 にてご案内いたします。
- 抽 選 **3月23日(土) 9:30 ～**
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・窓口】落選された方のみ電話にてお知らせいたします。
- 納入方法 【WEB】納入期間：**3月23日(土)～3月31日(日)**
⇒ 当選結果メールのURLにアクセスいただき「クレジット決済」「コンビニ決済」のいずれかでお支払ください。
【電話・窓口】納入期間：**3月25日(月)～3月31日(日)** ⇒ 施設窓口にて現金でお支払いください。
- 追加申込 定員に空きがある教室は **3月24日(日)9:00**より先着順にて受付いたします。(電話のみ)
3月25日(月)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。

募集教室のご案内

3月11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。




 キッズ 水泳教室 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。 キッズ水泳教室 ペンギン級	実施コース 小プール (水深70cm～80cm) 対象：受講年度内5・6歳児 (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。	
 ジュニア 水泳教室 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。 ジュニア水泳教室 24～15級	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) 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。 【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	
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	
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	
ジュニア水泳教室 5級～Jr.アスリート	対象：小中学生
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	

- 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、当館ホームページ「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館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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
 - ・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、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。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 清田区体育館・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。



▼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(月)～ 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。



さぽーとさぽろ 1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさ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。
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



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6年4月開講教室」の対象教室で「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、教室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】
- ・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・シャワール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。
 - ・感染症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。

LINE 公式アカウント
友だち登録お待ちしております!

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!

清田区体育館・温水プール ☎ 011-882-9500

〒004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1
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 9:00～21:00
- 休館日 第2月曜日(整備日)
- 駐車場 夏季:140台 冬季:80台

