2025年度

白石温水プール

【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

・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
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・背泳ぎ各50m、平泳ぎ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、平泳ぎ12.5m泳げる方	平泳ぎ25m以上、フォーム矯正

教室名	運動強度	指導員	内　　容
予防改善アクアウォーク	★★☆☆☆	久野　さやか	生活習慣病の予防と改善を目標に、内臓脂肪・皮下脂肪を燃焼する動きを多く取り入れた運動を音楽に合わせて楽しく行います。普段運動されていない方にもオススメです。
バラエティアクア	★★☆☆☆	矢部　久美子	ウォーキング・アクアビクス・エクササイズなど、様々な種類の水中運動を毎週楽しめます。
脂肪燃焼アクア	★★★★☆	鈴木　久美子	体脂肪の減少を目標とした教室です。夜間の教室なので仕事帰りの方でも間に合います。肉体改造をめざしましょう。
いろいろアクア	★★★★★	小島　留美子	水中フィットネス教室の中で一番ハードな教室です。足につける"ハイドロブーツ"や手で持つ"ベル"などを使って大筋群（お尻や太もも、背中などの大きい筋肉）を鍛えます。
水中エクササイズ	★★★☆☆	小島　留美子	水中でのステップやもも上げ、パンチなどの動作を取り入れたエクササイズで体力UP！水中では関節の可動域も広がるので、ストレッチ効果もあります。

●らくらくスイミング

【対象泳力：クロール・背泳ぎ各12.5m泳げる方】　※泳ぐのが初めての方は、『成人初心者』教室がおすすめです。

教　室　名	教室No.	曜日	時間	内　　容
らくらくスイミング	26	土	9:00～10:00	競泳をベースとした速く泳ぐこと、距離を泳ぐことを目的とした泳ぎではなく、世界三大姿勢矯正法と呼ばれる[アレクサンダー・テクニーク」をベースにアクアビクスの要素を入れながら身体の使い方を学び、楽しく『らく』に泳ぐことを目指した教室です。

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。

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
成人初心者	1	月	19:00 ～ 20:30
成人初級	2	月	19:00 ～ 20:30
	3	土	13:25 ～ 14:25
成人初級・中級 ・上級	5	金	11:30 ～ 13:00
成人中級	6	土	14:30 ～ 16:00
成人中級・上級	7	火	10:50 ～ 12:20
	8	火	19:00 ～ 20:30
	9	水	11:30 ～ 13:00
成人上級	10	金	9:50 ～ 11:20
成人最上級	11	水	19:00 ～ 20:30
	12	月	12:00 ～ 14:00

●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	13	木	10:00 ～ 11:00
ゆったり中級・上級	14	木	11:10 ～ 12:40

●泳法別水泳教室

教　室　名	教室No.	曜日	時　　間
バタフライ	20	火	12:30 ～ 13:30
	21	金	19:40 ～ 20:40
	23	水	10:20 ～ 11:20
平泳ぎ	22	木	12:50 ～ 13:50

●水中フィットネス

教室名	教室No.	曜日	時　　間
予防改善アクアウォーク	100	月	12:00 ～ 13:00
バラエティアクア	101	火	9:50 ～ 10:50
脂肪燃焼アクア	102	木	19:35 ～ 20:35
いろいろアクア	103	金	13:00 ～ 14:00
水中エクササイズ	104	金	14:00 ～ 15:00

白石温水プール
〒003-0028
札幌市白石区平和通1丁目南2-5

【申込み・お問合先】
011-846-0004

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 白石温水プール

【開講期間】2025年４月～2026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

・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。

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。
・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。

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。

大プール

小プール

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】 小プール（水深70cmから80cm）

キッズ水泳教室　ペンギン級　対象：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

・ペンギン級の項目をすべて合格した方は24級～15級を目指します。
・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
30	火	15:40 ～ 16:25
31	水	15:00 ～ 15:45
32	木	15:00 ～ 15:45
33	金	15:00 ～ 15:45
34	土	9:00 ～ 9:45

●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】24～15級　小プール（水深70～80cm）／ 14級以上　大プール（水深120～130cm）　※ 14級以上でも練習内容によっては小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

教室No.	曜日	時　間
40	火	16:40 ～ 17:40
41	火	17:50 ～ 18:50
43	水	16:00 ～ 17:00
44	水	17:10 ～ 18:10
45	木	16:00 ～ 17:00
46	木	17:10 ～ 18:10
48	金	16:00 ～ 17:00
49	金	17:10 ～ 18:10
51	土	10:00 ～ 11:00
52	土	11:10 ～ 12:10
53	土	12:20 ～ 13:20

ジュニア水泳教室　14～8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、背泳ぎ25mを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12.5m、クロール25m泳げる方

教室No.	曜日	時　間
60	火	16:40 ～ 17:40
61	火	17:50 ～ 18:50
62	水	16:00 ～ 17:00
63	水	17:10 ～ 18:10
64	木	16:00 ～ 17:00
65	木	17:10 ～ 18:10
66	金	16:00 ～ 17:00
67	金	17:10 ～ 18:10
68	土	10:00 ～ 11:00
69	土	11:10 ～ 12:10
70	土	12:20 ～ 13:20

ジュニア水泳教室　7～6級　対象：小中学生

小中学生を対象にした水泳教室です。
平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。
【対象泳力】
クロール50m、背泳ぎ25m泳げる方

ジュニア水泳教室　7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。
背泳ぎ50m、平泳ぎ50m、バタフライ25m、
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50m、背泳ぎ25m泳げる方

7～6級

教室No.	曜日	時　間
88	水	17:10 ～ 18:25
89	金	17:10 ～ 18:25
92	木	17:10 ～ 18:25

7級～Jr.アスリート

教室No	曜日	時　間
81	火	17:50 ～ 19:05
82	水	18:20 ～ 19:35
83	木	18:20 ～ 19:35
84	金	18:20 ～ 19:35
85	土	9:45 ～ 11:00
86	土	11:10 ～ 12:25
87	土	12:20 ～ 13:35

ジュニア競泳　対象：小中学生

対象泳力

小学5～6年生の4泳法すべて泳げる方で、下記標準タイムを1種目以上切ることができる方

標準タイム　※日本水泳連盟泳力検定基準参考

・５０ｍクロール（５０秒）
・５０ｍ背泳ぎ（１分０３秒）
・５０ｍ平泳ぎ（１分１０秒）
・５０ｍバタフライ（５９秒）
・１００ｍ個人メドレー（１分５１秒）

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。

教室No.	曜日	時　間
90	月	17:20 ～ 18:50
91	金	18:20 ～ 19:50
93	水	18:20 ～ 19:50

白石温水プール
〒003-0028
札幌市白石区平和通1丁目南2-5
【申込み・お問合先】 011-846-0004

進級基準表

ワッペンチャレンジ

-キッズ・ジュニア水泳教

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！

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。

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	
	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
ジュニア	14級	ノーブレクロール	７ｍ
	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
	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る。

白石温水プール
札幌市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

【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、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。

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 ／

白石温水プール

003-0028 札幌市白石区平和通1丁目南2-5

011-846-0004

■開館時間　10:00～21:00
■休館日　第2月曜日（整備日）
■駐車場　約45台