

2023年  
1月  
開講

# 豊平公園温水プール 第4期

## アクア・フィットネス教室 募集要項

申込期間 **12月1日(木)～12月14日(水)**

申込方法 WEB、電話、施設窓口のいずれかへお申込みください。



【WEB】申込期間中 24時間申込み可能です(12月14日 23:59:59まで)。

【電話・窓口】 **10:00～20:00** ※12月19日(月)は施設整備日のためお受けできません。

抽選 **12月16日(金) 14:30～** ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果をメールで通知します。(電話通知は行いません。)

【電話・窓口】落選された方のみ12月17日(土)までに電話にて通知します。

※当選者への電話連絡はありません。

※申込者が少ない教室は合同又は中止になる場合がございます。

※中止・落選の場合は、**12月17日まで**に空き教室の案内をHPトピックスに掲載いたしますのでご確認ください。

追加申込 12月18日(日) **9:00～20:00** 【電話申込のみ】

※12月20日(火)以降は窓口でもお申込みが可能です。

※定員に空きのある教室のみ追加申込を受付いたします。

納入期間 **12月20日(火)～12月28日(水) 10:00～20:00**

期間中にweb申込の方はクレジットおよびコンビニ決済、

窓口および電話申込の方は直接現金にてお支払いをお願いいたします。



Web 申込専用

### 【受講にあたって】

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 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。
- 伝染病の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。
- 教室内の物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(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。)
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。(※水泳・水中フィットネスを除く)
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。

### 【個人情報の取扱い】

- お申込みの際に取得する個人情報、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。

### 【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただけますようお願いいたします。



 一般財団法人 札幌市スポーツ協会

札幌市温水プールグループ指定管理者

## 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

# 011-813-6556

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



施設区分	プール施設利用料		
	当日券	回数券	1ヶ月券
一般	580円	2,900円	5,800円
高校生	280円	1,400円	2,800円
65歳以上	140円	700円	1,400円
中学生以下	無料	-	-

- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第3月曜日(整備日)
- 駐車場 約21台

## アクア系(水中フィットネス)教室(16歳以上)



◆らくらく健康スイミング…「アレクサンダーテクニック」を取り入れた教室です。「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。初心者から上級者まで受講可能です。

◆いきいき健康アクア…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。

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)			指導員
								65歳未満	65歳以上	手帳有	
251	水中ウォーキング	火	13:50 ~ 14:50	16歳以上	20名	1/10~3/14	10回	5,500円	4,950円	4,400円	宮森
253	のびのびウォーキング	土	11:50 ~ 12:50	16歳以上	20名	1/7~3/18	10回	5,500円	4,950円	4,400円	前田
254	健康美ウォーキング	木	10:00 ~ 11:00	16歳以上	20名	1/12~3/16	9回	4,950円	4,460円	3,960円	小島
255	予防改善水中運動	土	12:50 ~ 13:50	16歳以上	20名	1/7~3/18	10回	5,500円	4,950円	4,400円	小島
256	アクアビクス	月	11:00 ~ 11:50	16歳以上	20名	1/23~3/13	7回	3,850円	3,470円	3,080円	前田
257	ナイトアクアビクス	火	19:30 ~ 20:30	16歳以上	20名	1/10~3/14	10回	5,500円	4,950円	4,400円	小島
260	アクアシェイプ	月	13:50 ~ 14:50	16歳以上	20名	1/23~3/13	7回	3,850円	3,470円	3,080円	小島
261	アクアシェイプ	土	13:50 ~ 14:50	16歳以上	20名	1/7~3/18	10回	5,500円	4,950円	4,400円	小島
262	水中ストレッチ	木	11:00 ~ 11:50	16歳以上	20名	1/12~3/16	9回	4,950円	4,460円	3,960円	小島
263	らくらく健康スイミング	火	12:50 ~ 13:50	16歳以上	20名	1/10~3/14	10回	5,500円	4,950円	4,400円	小島
264	いきいき健康アクア	火	11:50 ~ 12:50	16歳以上	20名	1/10~3/14	10回	5,500円	4,950円	4,400円	宮森

## プールに入らないフィットネス教室(16歳以上)



◆定員は開講教室によって異なります。また、換気・消毒を行うため、教室終了時間5分前に運動を終了する場合があります。

◆プールに入らない教室は、施設利用料は必要ありません。(教室の受講前後にプールをご利用の場合は別途施設利用料が必要となります。)

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)			指導員
								65歳未満	65歳以上	手帳有	
300	背骨コンディショニング	水	10:30 ~ 11:30	16歳以上	10名	1/11~3/8 第2・第4水曜日	5回	5,280円	4,800円	4,320円	宮森
302	チェアヨガ	月	13:00 ~ 14:00	16歳以上	7名	1/23~3/13	7回	9,520円	8,660円	7,810円	佐藤
306	筋力アップ体操	水	10:30 ~ 11:30	16歳以上	10名	1/18~3/15 第1・第3水曜日	5回	5,280円	4,800円	4,320円	宮森

アクアエクササイズ	運動強度	内容
水中ストレッチ	☆	呼吸をしっかりと意識して、関節の可動域を無理なくゆっくりと広げていきます。
健康美ウォーキング	★	初めてのの方にオススメ！関節に不安があっても安心して参加できます。
水中ウォーキング	★★	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
のびのびウォーキング	★★	
ナイトアクアビクス	★★	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	★★★	
アクアシェイプ	★★★★☆	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。

### 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！

