# 白石温水プール

2019年~3期~ 1月開講教室 受講生募集中!

申込期限▶令和元年12月8日(日)まで!

大人も子どもも、楽しみながら健康づくり!

はくT寧に指導でなります! が思い年少年少年の成人 無理なく運動! 大学大学、 フリーフ(ごり)

Taolitios

# 【アクアクリーンシステム】導入施設 カラダにやさしいプールです。

白石温水プールでは、アクアクリーンシステムを 導入しております。『電解水』で水を浄化・除菌す るため、塩素の臭いが少なく、清潔で快適なプー ルとなっております。



長時間泳いでも目の痛みや肌のかゆみ、髪のパサつきが少ないカラダに優しいプールをぜひご体感ください!

募集教室の詳細は裏面をご覧ください

# 幼児・少年少女教室 夜の部

昼間の時間帯は仕事で送迎できない、そんな方におすすめ!!

●対象:幼児(5歳・6歳児)・小年少女(小学1年~中学3年生) ※期間中に対象年齢になる方 ●受講期間:1/8~3/25 ●降がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、減額料金となりますので、ご申告ください。

No.	粉壳勺	D33 CT	0.4.89	回数	定員	受講料(税込)		
NO.	教室名	唯口	曜日時間			一般	減額料金	
323	ペンギン(5・6歳児)	水	19:00~20:00	120	10名	5,940円	4.750E	
463	少年少女L1	小				5,940円	4,750円	

※初回のレベル判定によって、コース移動となる場合がございますので、申込前に必ず対象泳力をご確認ください。

# キッズナイトスイミング ~短期コース~

●対象:幼児(5歳・6歳児)・小学生(小学1年~小学6年生) ※期間中に対象年齢になる方 ●受講期間:1/9~3/12 ●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、減額料金となりますので、ご申告ください。

No	教室名	教室名 曜日 時間 回数		回数	定員	受講料(税込)		
No.	<b>似至</b> 在		時間	凹奴	<b>止</b> 貝	一般	減額料金	
833	キッズナイト幼児(5・6歳児)	+	19:00~20:00	100	1047	4 OEOIII	2 ОСОШ	
834	キッズナイト小学生	木		100	10名	4,950円	3,960円	

# 4歳児水泳教室

# 早い段階で、水慣れに挑戦!!

●対象:4歳児 ※期間中に対象年齢になる方 ●受講期間:1/7~3/26 ●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、減額料金となりますので、ご申告ください

No.	教室名	N33 CT	0±88	ПЖ	定員	受講料(税込)	
NO.		曜日	時間	回数	<b>止</b> 貝	一般	減額料金
302		火		110		6,900円	5,520円
303		水	15:00~16:00	120	7名	7,520円	6,020円
304	4歳児	木		120		7,520円	6,020円
305		金		110		6,900円	5,520円
306		土	11:00~12:00	110		6,900円	5,520円

### 申込方法

①直接窓口 ②電話(846-0004)③WEB 12月8日 23:59まで受付。下記QRコードよりHPをご覧ください。

### 抽選

申込が定員を上回った場合、12月10日(火)抽選。コンピュータによる自動抽選になります。【非公開】

### 2次申込

12月12日(木) 10:00~(電話のみ、先着順) 抽選で落選となった方と申込教室が中止となった 方が対象。

### 追加申込

12月13日(金) 10:00~ (電話のみの先着順になります) 詳細について は施設ホーム ページまたは お電話でご確 認ください。

# WEB申込受付中!!

- ・スマホ・パソコンに対応、24 時間受付!
- ・抽選結果をメールでお知らせ!



申込・問合せ

# 白石温水プール

〒003-0028 札幌市白石区平和通1丁目南2-5 TEL 011-846-0004 FAX 011-846-2831

・地下鉄東西線「白石駅」 7番出口 徒歩15分・JR「白石駅」 徒歩7分

無料駐車場45台 ※満車時はお待ちいただくことがあります。



札幌市温水プールグループ指定管理者

12月13日(金)~12月25日(水) 窓口にて現金でお支払いください。※教室開講後は、未納・欠

席の場合でも受講料が発生いたしますので、キャンセルされる場合は、必ず施設まで事前連絡する

ようお願いします。また12月18日(水)以降は施設整備休館中のため、16時までの受付となります。



-般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します。



# フィットネス数字 施設利用料なし! 水に入らないのでお気軽に参加可能! 🏄

▼フィットネス教室:16歳以上の方 受講期間:1/6~3/26 障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者をお持ちの方は、減額料金となりますのでご申告ください。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			
NO.	<b>叙至</b> 石	唯口	四月8	凹釵	<b>止</b> 貝	一般	65歳以上	減額料金	
601	やさしいピラティス	月	10:45~11:45	10		8,200円	7,450円	6,700円	
602	バランスコーディネーション	月	13:30~14:30	9		7,380円	6,710円	6,030円	
603	リラックスナイトヨガ	月	19:00~20:00	9		7,380円	6,710円	6,030円	
604	シェイプアップヨガ	火	13:00~14:00	11		9,020円	8,200円	7,370円	
605	セルフ足もみマッサージ	水	10:00~11:00	12	各15名	9,840円	8,930円	8,030円	
606	ピラティス	木	11:00~12:00	12		9,840円	8,930円	8,030円	
609	美スタイルヨガ	木	13:00~14:00	12		9,840円	8,930円	8,030円	
607	ママのためのヨガ(女性限定)	金	13:00~14:00	11		9,020円	8,200円	7,370円	
608	ストレッチ&ヨガ	金	19:00~20:00	11		9,020円	8,200円	7,370円	

### アクアビクス教室 水中で行うフィットネス教室です。🧗

▼アクアビクス教室:16歳以上の方 受講期間:1/6~3/26 障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者をお持ちの方は、減額料金となりますのでご申告ください。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			
NO.	<b>教主</b> 石	唯口	마테	凹釵	<b>止</b> 貝	一般	65歳以上	減額料金	
501	予防改善アクアウォーク	月	12:00~13:00	9		4,950円	4,460円	3,960円	
502	バラエティアクア	火	10:00~11:00	11		6,050円	5,450円	4,840円	
503	アクアフィンダイエット	火	15:00~16:00	11		6,050円	5,450円	4,840円	
504	脂肪燃焼アクア	木	19:30~20:30	12	各20名	6,600円	5,940円	5,280円	
505	いろいろアクア	金	13:00~14:00	11		6,050円	5,450円	4,840円	
506	水中エクササイズ	金	14:00~15:00	11		6,050円	5,450円	4,840円	
507	水中ストレッチ	土	11:00~12:00	11		6,050円	5,450円	4,840円	

# \* 成人・ゆったり・泳法別教室

▼成人水泳教室:16歳以上の方 受講期間:1/6~3/26 暗がい老手帳。痔旁手帳。陪実児通所支援受給老をお持ちの方け、減類料全とかけますのでご中生ください

降がいる子教、原育子教、隆吉九四川又接文和名を切りつの方は、「病政行业となりありのくと中古へんとい。									0'0	
1	No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			
	NO.	<b>教王</b> 石	唯口	마찬(8)	四奴	<b>足</b> 貝	一般	65歳以上	減額料金	
	1	成人3(初級)	月	19:00~20:30	10		4,950円	4,460円	3,960円	
	2	成人3(初級)	木	10:00~11:30	12		5,940円	5,350円	4,750円	
	13	成人3(初級)	±	14:00~15:30	11		5,450円	4,900円	4,360円	
1	4	成人4(中級)	火	19:00~20:30	11		5,450円	4,900円	4,360円	
	5	成人4(中級)	水	10:00~12:00	12		7,170円	6,450円	5,730円	
	6	成人5(上級)	火	13:00~14:30	11	各15名	5,450円	4,900円	4,360円	
	7	成人5(上級)	火	19:00~20:30	11	8134	5,450円	4,900円	4,360円	
	8	成人5(上級)	水	10:00~12:00	12		7,170円	6,450円	5,730円	
	9	成人5(上級)	金	10:00~12:00	11		6,570円	5,910円	5,260円	
	10	成人6(最上級)	水	19:00~20:30	12		5,940円	5,350円	4,750円	
	11	成人6(最上級)	金	10:00~12:00	11		6,570円	5,910円	5,260円	
	12	4泳法マスターズ	月	12:00~13:30	10		4,950円	4,460円	3,960円	

### ▼ゆったり水泳教室:16歳以上の方 受講期間:1/7~3/26 障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者をお持ちの方は、減額料金となりますのでご申告ください。

7	No.	教室名	曜日	時間	回数	中昌	定員 受講料(税込)				
	NO.	<b>教王</b> 石	惟口	uये (B)	四奴	四数	一般	65歳以上	減額料金		
	101	ゆったり(初級)	火	13:00~14:30	11		7,140円	6,430円	5,710円		
	102	ゆったり(中級)	木	11:30~13:00	12	各10名	7,790円	7,010円	6,230円		
	103	ゆったり(上級)	水	13:30~15:00	12		7.790円	7.010円	6.230円		

### ▼成人初心者・泳法別水泳教室:16歳以上の方 受講期間:1/7~3/17 障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者をお持ちの方は、減額料金となりますのでご申告ください。

	1710 - B3 X (MI)3 X (17 B3 MZ) X (MZ)										
No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)					
NO.	<b>教主</b> 石	唯口	04181	一旦奴	上貝	一般	65歳以上	減額料金			
201	成人初心者·初級	水	12:00~13:00								
203	クロールレベルアップ	木	12:00~13:00								
204	平泳ぎはじめて	水	12:00~13:00								
205	平泳ぎレベルアップ	金	12:00~13:00								
206	バタフライはじめて	火	11:00~12:00	10	各10名	4,950円	4,460円	3,960円			
208	バタフライはじめて	木	11:00~12:00								
207	バタフライレベルアップ	火	12:00~13:00								
209	バタフライレベルアップ	金	19:00~20:00								
210	背泳ぎフォーム矯正	金	12:00~13:00								

# \* \*\*\* \* 幼児•少年少女

▼幼児水泳教室:期間中に対象年齢になる方 受講期間:1/6~3/26 障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者をお持ちの方は、減額料金となりますのでご申告ください。

No.	纵向久	対象	na O	時間	G#4	스므	受講料	(税込)
NO.	教室名	刈新	曜日	时间	回数	定員	一般	減額料金
307			月	15:00~16:00	10		4,950円	3,960円
308			火	15:00~16:00	11		5,450円	4,360円
309			火	16:00~17:00	11		5,450円	4,360円
310			水	15:00~16:00	12		5,940円	4,750円
323		- E	水	19:00~20:00	12	]	5,940円	4,750円
311	ペンギン	5.6歲児	木	15:00~16:00	12	]	5,940円	4,750円
312		歳	金	15:00~16:00	11	各10名	5,450円	4,360円
313		児(未就学児)	金	16:00~17:00	11		5,450円	4,360円
314			金	18:00~19:00	11	合10石	5,450円	4,360円
316			土	10:00~11:00	11	]	5,450円	4,360円
318		直	±	13:00~14:00	11	]	5,450円	4,360円
319			火	15:00~16:00	11		5,450円	4,360円
320	イルカ		木	15:00~16:00	12		5,940円	4,750円
324			金	15:00~16:00	11	]	5,450円	4,360円
321			±	12:00~13:00	11	1	5,450円	4,360円
322	クジラ		±	11:00~12:00	11	]	5,450円	4,360円

### ▼少年少女水泳教室 受講期間:1/6~3/26

	障がい者手帳、療育			「支援受給者をお持ちの」	方は、減額				
No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員		(税込)	
100.	教主句	X3 59K	唯口	nālei	四奴	足只	一般	減額料金	
403			火	16:00~17:00	11		5,450円	4,360円	P
404			火	17:00~18:00	11		5,450円	4,360円	
405			火	18:00~19:00	11		5,450円	4,360円	1
406			水	16:00~17:00	12		5,940円	4,750円	
407			水	17:00~18:00	12	1	5,940円	4,750円	
463			水	19:00~20:00	12	1 1	5,940円	4,750円	
409	レベル1		木	16:00~17:00	12	各10名	5,940円	4,750円	
410			木	17:00~18:00	12		5,940円	4,750円	
412			金	16:00~17:00	11		5,450円	4,360円	7
413			金	17:00~18:00	11		5,450円	4,360円	8
416			±	10:00~11:00	11	]	5,450円	4,360円	88
417			±	11:00~12:00	11		5,450円	4,360円	8
418			土	13:00~14:00	11		5,450円	4,360円	8
420			月	17:00~18:00	10		4,950円	3,960円	3
421			火	16:00~17:00	11		5,450円	4,360円	
422			火	17:00~18:00	11		5,450円	4,360円	
423			火	18:00~19:00	11	]	5,450円	4,360円	9
424			水	16:00~17:00	12		5,940円	4,750円	
426			水	18:00~19:00	12		5,940円	4,750円	
427			木	16:00~17:00	12		5,940円	4,750円	
428	レベル2		木	17:00~18:00	12	各10名	5,940円	4,750円	
430			金	16:00~17:00	11		5,450円	4,360円	1
431		//\	金	17:00~18:00	11		5,450円	4,360円	1
432		学	金	18:00~19:00	11		5,450円	4,360円	
434		1	土	10:00~11:00	11		5,450円	4,360円	
435		小学1年生~中学3年生	±	11:00~12:00	11		5,450円	4,360円	
461		\ \frac{1}{2}	土	12:00~13:00	11		5,450円	4,360円	
436		. 単 学	±	13:00~14:00	11		5,450円	4,360円	
437		3	火	17:00~18:00	11		5,450円	4,360円	
438		生生	火	18:00~19:00	11		5,450円	4,360円	123
439			水	17:00~18:00	12		5,940円	4,750円	1
440			水	18:00~19:00	12		5,940円	4,750円	
441			木	16:00~17:00	12		5,940円	4,750円	
442	レベル3		木	17:00~18:00	12	各10名	5,940円	4,750円	
443			木	18:00~19:00	12		5,940円	4,750円	
444			金	17:00~18:00	11		5,450円	4,360円	
447			±	10:00~11:00	11		5,450円	4,360円	
448			±	12:00~13:00	11		5,450円	4,360円	
465			<u>±</u>	13:00~14:00	11		5,450円	4,360円	N
467			月	16:30~18:00	10		4,950円	3,960円	
449			火	17:00~18:30	11		5,450円	4,360円	
450	レベル4		水	16:00~17:30	12		5,940円	4,750円	
451	- 701		木	16:00~17:30	12		5,940円	4,750円	
466			金	16:00~17:30	11		5,450円	4,360円	
452		ļ	<u>±</u>	9:30~11:00	11		5,450円	4,360円	-
453			水	16:00~17:30	12	各15名	5,940円	4,750円	
454	レベル5		木	16:30~18:00	12		5,940円	4,750円	
455	<i>v</i> -700		金	16:30~18:00	11		5,450円	4,360円	
456		ļ	<u>±</u>	9:30~11:00	11		5,450円	4,360円	
457	レベル6		木	17:30~19:00	12		5,940円	4,750円	1
458			±	12:00~13:30	11		5,450円	4,360円	
459	レベル7		金	17:30~19:00	11		5,450円	4,360円	
460	Jr,マスターズ		水	17:30~19:00	12		5,940円	4,750円	

		幼児·少年少女水泳教室	対象泳力一覧
	レベル	対象泳力	目標泳力
	4歳児	初めて水泳を習う方、プールが好きな方。	水と楽しく遊び、顔付け、もぐり。
	ペンギン	初めて水泳を習う方から顔付け、けのび、 背浮きを練習中の方。	けのび、背浮き。
	イルカ	けのび、背浮きが出来る方。	板キック(顔上)7m、グライドキック5m、背 面板キック7m。
	クジラ	板キック(顔上)7m、グライドキック5m、背 面板キック7mができる方。	板キック(顔上・呼吸付)12.5m、面かぶり クロール6m、背面板キック12.5m。
	レベル1	初めて水泳を習う方から顔付け、けのび、 背浮きを練習中の方。	けのび5m、板キック(顔上)7m、背浮き3 秒。
	レベル2	けのび5m、板キック(顔上)7m、背浮き3 秒ができる方。	板キック(顔上・呼吸付) 12.5m、面かぶり クロール6m、背面板キック12.5m。
	レベル3	板キック(顔上・呼吸付)12.5m、面かぶりクロール6m、背面板キック12.5m泳げる方。	板付クロール12.5m、背面キック(きをつけ)12.5m。
	レベル4	板付きクロール12.5m、背面キック(きをつけ)12.5m泳げる方。	クロール・背泳ぎ各25m。
	レベル5	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方。	クロール・背泳ぎ各50m。平泳ぎ25m。
7	レベル6	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方。	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バ タフライ25m。
1	レベル7	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方。	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各100m、バタフライ50m。4泳法の泳力向上。
L	Jr.マスターズ	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各100m、バタフラーキュラム、ドリル練習のもと自己のタイムを縮	5イ50m泳げる方。泳力向上を目指したカリ めるため、集中して練習します。

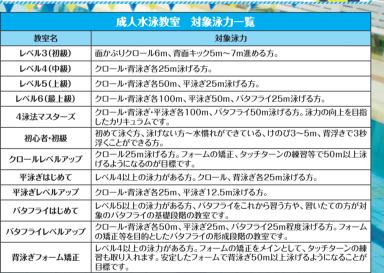
## 丁寧な水泳指導で更なる上達を目指します。

教室受講のみなさまには「記録表」を1冊お渡ししております。※短期教室は除く この記録表でテストの成績を1人ずつしっかりと記録。着実にレベルアップ していけるよう指導員がしっかりと指導&アドバイスしていきます!





お子さまの水泳教室の受講記録です。3期制(長期)の教 の結果を記録していきます。お子さまのやる気アップ、 適正なクラスを受講できるように設けている制度です。



### 【申込みにあたって】

◆滑り止め用の複数申込はお受けできません。受講意思のある数室のみお申込みください。

◆65歳以上の方は減額(高齢者料金)になります。

◆降がい者手帳、療育手帳、障碍児通所支援受給者証をお持ちの方は減額料金となります。

◆教室お申込の際は泳力基準、教室内容及び注意事項を必ずご確認ください。

◆申込の際には泳力・教室名をよくご確認のうえ、お申込み下さい。対象泳力と受講者の泳力が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あります。

◆原則、定員の半数以上のお申込みがない場合は中止となります。申込状況を確認したうえでお申込みください。

◆より多くの方に受講していただけるようコースの増設、定員を超える申し込みを受け入れる場合があります。

◆受講の権利を他人(家族含む)に譲渡することはできません。 ◆記載されている金額は全て税込金額となっております。

◆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。 ◆記載されている数室時間は、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。

○65歳以上の方は年齢を証明できるもの、高校生、中学生の方は生徒手帳の提示が必要です。 ○19歳未満の勤労青少年は身分証明提示により、高校生料金になります。

)降がい者手帳、療育手帳、障碍児通所支援受給者証をお持ちの方と引率者は、手帳の提示により施設利用料が免除になります。

【個人情報の取扱い】 お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「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等の手続き

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

アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析

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。