

【申込にあたって】

- 記載されている金額は全て税込金額となっております。
- 65歳以上の方は割引となりますので、年齢を確認できるものをお持ちのうえ、受付にてご揭示ください。
- 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、割引となりますのでご申告ください。
- 滑り止め用の複数申込はお受けできませんので、受講意思のある教室のみお申込みください。
- お申込の際は、教室名、泳力基準、教室内容及び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ございます。
- 原則、定員の半数以上のお申込がない場合は中止となりますので、申込状況を確認したうえでお申込ください。
- より多くの方に受講していただけるようコースの増設、定員を超える申込を受け入れる場合がございます。
- 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。



【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察を受けることをお勧めします。
- 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ございません。
- 伝染病(とびひ、水ぼうそう等)の方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や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、また私語や大声などで他受講者の受講を妨げたり、指導員や受講生への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられたりした場合、その後の受講をお断りいたします。
- 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などにより、急きょ日程の変更または中止となる場合がございます。
- 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ございます。
- 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。教室申込の際には、当給付制度を確認のうえお申込ください。また、教室受講中にケガをされた場合は、速やかに指導員または、職員までお申出ください。
- 教室を辞める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受講料を申請により返金いたします。
- 指導員や他受講生の連絡先のお問合せには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 先着順の教室を除き、申込多数時はコンピュータによる自動抽選(非公開)を行います。
- ホームページ及び、募集要項掲載等の周知PRや記録のため、職員が写真撮影を行うことがあります。予めご了承ください。

【施設利用料について】

- 受講料の他、毎回、施設利用料、ロッカー使用料(50円)が別途かかります。(2F多目的室実施のフィットネス教室のみ不要)
- 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掲示が必要です。
- 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と引率者は、手帳の掲示により施設利用料が免除になります。
- 19歳未満の勤労青少年は身分証掲示により、高校生料金になります。

【個人情報の取り扱い】

お申込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。
- 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事故等の報告及び障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。  
※受講開始前までに当財団のホームページ(<http://www.shsf.jp/privacypolicy>)または施設内に掲示する「プライバシーポリシー」に同意署名をいただきます。

個人レッスンのご案内 (各月前月の10日から募集予定)

「クロールの息継ぎを教えて欲しい！」  
「平泳ぎの手の掻きとキックのタイミングを教えて欲しい！」など  
お客様のご希望に沿った内容で、指導員が丁寧に指導します。  
3名まで受講可能なので、ご兄弟やお友達と一緒に練習できます！

受講料	1名	2名	3名
各1時間(税込)	3,270円	3,460円	3,630円

※高校生以上の方は受講料の他に施設利用料、ロッカー使用料(50円)が必要となります。

▼詳細は当施設にお問合せいただくか、ホームページトップページをご確認ください。

▼指導員とマンツーマンで行うレッスンです



時間：木曜日13時00分～14時00分

対象：16歳以上の方 定員：15名

開講期間：1月9日～3月26日(全12回)

受講料金は中面に記載しております！(施設利用料不要)

～レッスン内容～


正しい姿勢をとることにより、呼吸の質が上がり全身機能の向上が期待できます。  
また、このレッスンでは簡単なボイストレーニングを取り入れた呼吸法も身につけていきます。  
お腹の底から声を出すことで表情筋のエクササイズに繋がっていきます。

白石温水プール 令和元年度 1月開講

第3期 水泳教室募集要項  
成人・アクア・フィットネス

WEB申込対応！

1	スマホで申込可能	お持ちのスマートフォン・パソコン・タブレットなどからお申込みいただけます。
2	24時間受付	申込期間中は24時間受付可能です。 ※申込受付初日9時から、申込最終受付日23時59分59秒までとなります。
3	抽選結果をメールでお知らせ	当選・補欠など、抽選結果をメールでご連絡いたします。 WEB申込をご利用のすべてのお客様に結果をお知らせいたします。

申込期間	11月23日(土)～12月8日(日)	
申込方法	①直接窓口	当施設にある受講申請書に必要事項をご記入のうえ、受付窓口へ提出してください。
	②電話 846-0004	受講者カードをお持ちの方はお手元にご用意のうえ、お申込みください。 ※混雑時は繋がりにくい場合があります、時間を置いてお掛け直してください。
	③WEB (初日 9:00～ 最終日 23:59)	パソコン、スマートフォン、タブレット等から24時間お申込みできます。 詳しくは別紙のWEB申込みについての用紙をご確認ください。 <b>◎こちらのQRコードからお申込みできます→</b> 
受講申請書	受講申請者は当施設窓口で配布、またはホームページより印刷いただけます。 HP: <a href="http://www.shsf.jp/shiroishi-p">http://www.shsf.jp/shiroishi-p</a>	
抽選 コンピュータによる 自動抽選(非公開)	12月10日(火)	<p>■窓口・電話申込の方 中止教室・補欠となった方へのみ、抽選後から12月11日(水)までにお電話でご連絡いたします。 ※当選された方にはご連絡がいきません。</p> <p>■WEB申込みの方 抽選結果メールをご確認ください。12月11日(水)になっても、抽選結果メールが届かない場合は、施設までご連絡ください。</p>
2次申込 電話のみ 先着順	12月12日(木) 10時～	<p><b>対象者：抽選結果が補欠の方と、中止教室にお申込みされた方のみ。</b></p> <p>2次申込みが可能な教室は、12月11日(水)15時より当施設HPIにて公開いたしますので、ご確認ください。各教室は定員になり次第締切らせていただきます。 ※2次申込をされる場合、補欠が取り消しとなりますので、ご了承ください。</p>
納入期間	12月13日(金) ～ 12月25日(水)	<p><b>納入期間中に窓口にて現金でお支払いください。</b></p> <p>※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。 <b>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。</b></p>
追加申込 電話のみ 先着順	12月13日(金) 10時～	定員に空きのある教室については、左記の日時よりお受けいたします。なお、代理申込みはできません。あらかじめご了承願います。各教室は定員になり次第締切らせていただきます。受講が決定された方は納入期間中に受講料をお支払いください。

水泳教室お申込の際は中面の泳力基準と左記注意事項を必ずご確認ください。

白石温水プール

住所)白石区平和通1丁目南2-5  
TEL 846-0004 FAX 846-2831 HP: <http://www.shsf.jp/shiroi-p>



札幌市温水プールグループ指定管理者  
一般財団法人 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。



美スタイルヨガ



▼ 成人水泳教室: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証をお持ちの方は、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。								
No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		
						一般	65歳以上の方	減額
1	成人3(初級)	月	19:00 ~ 20:30	10	各15名	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)	土	14:00 ~ 15:30	11		5,450円	4,900円	4,360円
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		5,450円	4,900円	4,360円
7	成人5(上級)	火	19:00 ~ 20:30	11		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								
・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。 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、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。								
No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		
						一般	65歳以上の方	減額
101	ゆったり(初級)	火	13:00 ~ 14:30	11	各10名	7,140円	6,430円	5,710円
102	ゆったり(中級)	木	11:30 ~ 13:00	12		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・泳法別教室:16歳以上の方 受講期間:1/7~3/17								
・約2ヵ月周期で募集するので、継続的な受講も可能です 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、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。								
No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		
						一般	65歳以上の方	減額
201	成人初心者・初級	水	12:00 ~ 13:00	10	各10名	4,950円	4,460円	3,960円
203	クロールレベルアップ	木	12:00 ~ 13:00	10				
204	平泳ぎはじめて	水	12:00 ~ 13:00	10				
205	平泳ぎレベルアップ	金	12:00 ~ 13:00	10				
206	バタフライはじめて	火	11:00 ~ 12:00	10				
208	バタフライはじめて	木	11:00 ~ 12:00	10				
207	バタフライレベルアップ	火	12:00 ~ 13:00	10				
209	バタフライレベルアップ	金	19:00 ~ 20:00	10				
210	背泳ぎフォーム矯正	金	12:00 ~ 13:00	10				

▼ アクアビクス教室:16歳以上の方 受講期間:1/6~3/26								
・水中で行うフィットネス教室です。 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、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。								
No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		
						一般	65歳以上の方	減額
501	予防改善アクアウォーク	月	12:00 ~ 13:00	9	各20名	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		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

▼ フィットネス教室:16歳以上の方 受講期間:1/6~3/26								
・施設利用料不要です(室内で行うので入水しません) 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、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。								
No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		
						一般	65歳以上の方	減額
601	やさしいピラティス	月	10:45 ~ 11:45	10	各15名	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		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

★申込期間 11月23日(土) ~ 12月8日(日) 申込みにあたっては表面をご確認ください。

成人・ゆったり水泳教室(16歳以上)の対象泳力	
教室名	対象泳力
レベル3(初級)	面かぶりクロール6m、背面キック5m~7m進める方。
レベル4(中級)	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方。
レベル5(上級)	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方。
レベル6(最上級)	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方。
4泳法マスターズ	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各100m、バタフライ50m泳げる方。泳力の向上を目指したカリキュラムです。

成人初心者・泳法別教室(16歳以上)の対象泳力	
教室名	対象泳力
成人初心者・初級	初めて泳ぐ方、泳げない方~水慣れができて、けのび3~5m、背浮きで3秒浮くことができる方。
クロールレベルアップ	クロール25m泳げる方。フォームの矯正、タッチターンの練習等で50m以上泳げるようになるのが目標です。
平泳ぎはじめて	レベル4以上の泳力がある方。クロール・背泳ぎ各25m泳げる方。
平泳ぎレベルアップ	クロール・背泳ぎ各25m、平泳ぎ12.5m泳げる方。
バタフライはじめて	レベル5以上の泳力がある方。バタフライをこれから習う方や、習いたての方が対象。バタフライ基礎段階の教室です。
バタフライレベルアップ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25mバタフライ25m程度泳げる方。フォームの矯正等を目的とし、バタフライの形成段階の教室です。
背泳ぎフォーム矯正	レベル4以上の泳力がある方。フォームの矯正をメインとして、タッチターンの練習も取り入れます。安定したフォームで背泳ぎ50m以上泳げるようになるのが目標です。

アクアビクス教室(16歳以上)の担当指導員・内容			
教室名	指導員	運動強度	内容
予防改善アクアウォーク	斉藤 千鶴子	★★★★☆	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。
アクアフィンダイエット	小島 留美子	★★★★☆	手足を大きく動かすハードな内容なので、体力のある方にオススメです。カエルの手のような水かきがある"グローブ"と、足につける"フィン"で水抵抗を大きくします。
脂肪燃焼アクア	鈴木 久美子	★★★★☆	体脂肪の減少や、コレステロールの低下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	★★★★☆	アクア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。
水中ストレッチ	小島 留美子	★★★☆☆	リラックスできる曲に合わせてながら、基本の呼吸や体全体のストレッチを行っていきます。運動強度が低く、他のアクア教室の基礎にもなる教室なので、アクア初心者の方にもオススメです。

フィットネス教室(16歳以上)の担当指導員・内容		
教室名	指導員	内容
やさしいピラティス	定居 昭希	ピラティスを始めてみたい方にオススメです! 運動強度を弱めに設定しゆっくり進めていきます。身体の深い部分の筋肉を鍛えます。
バランスコーディネーション	斉藤 千鶴子	20種類以上ある種目から、テーマに合わせてバランス良く全身を動かしていきます。事前・事後チェックをしながら進めるので、どなたでも無理なく行えます。ストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。
リラックスナイトヨガ	斉藤 千鶴子	夜のヨガ教室が増えました! 働き疲れた身体をリラックスさせましょう。体幹を鍛え柔軟性の向上にも効果的です。
シェイプアップヨガ	福原 香子	脂肪燃焼効果のあるポーズを多く取り入れ、代謝を上げ血流を良くして、冷えにくい、むくみにくい身体作りを目指します! 体の様々なパーツの引き締め、産後の体の引き締めにも効果的! ヨガの効果ですっきりボディライン!
セルフ足もみマッサージ	川辺 きよみ	足は第二の心臓と呼ばれています。身体の臓器や器官に対応する「反射区」を刺激して、自分自身が持っている自然治癒力や免疫力を高める健康法です。お家でできるマッサージも習得できます。
ピラティス	定居 昭希	ゆっくりした動きで身体の深い部分の筋肉を鍛えます。日常生活で崩れやすい筋力や柔軟性のバランスを整えましょう。
美スタイルヨガ	moet	自分自身の身体と向き合い、自分が楽な姿勢ではなく身体が楽になる姿勢を身につけます。必要に応じてプロップス(道具)を用いながら美しい姿勢をキープする筋力を養います。
ママのためのヨガ	伊藤 佳代	産後、加齢に伴う体調変化に合わせてヨガのポーズでリフレッシュしていきます。女性ならではのデリケートな身体の強化、柔軟性の向上に効果的です。
ストレッチ&ヨガ	福原 香子	ストレッチと呼吸を合わせて行い、心と体をリラックスさせ「できる」「できない」ではなく自分自身を癒し、整える時間としてお楽しみください。

子連れもOK!