

2021年 8月 開講

令和3年度 白石温水プール <第2期> 成人・アクアビクス・フィットネス教室



申込期間 令和3年 7月29日(木)～8月5日(木)

申込方法

①WEB 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。
裏面記載のQRコードから簡単にアクセスできます。(7月29日 木曜日 9:00～8月5日 木曜日 23:59 まで)

②直接窓口 (10:00～20:00) 当施設にある受講申請書に必要事項をご記入のうえ、受付窓口に提出してください。

③電話 (10:00～20:00) 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。
☎011-846-0004 ※混雑時は繋がりにくい場合がございます。時間を置いてからお掛け直しください。

抽選

8月7日(土)

◆WEB申込の方 …… 抽選結果をメールで送信いたします。
8月8日(日)17:00までにメールが届かない場合は、施設までご連絡ください。

◆窓口、電話申込の方 …… 補欠、教室が中止となった方に抽選後から、8月8日(日)までにお電話で連絡いたします。
当選者には連絡がございませんので、納入期間内にお支払いください。

2次申込

8月9日(月) 10:00～

対象者:抽選結果が補欠の方、中止教室にお申込みされた方のみ。

2次申込み可能な教室は、8月8日(日)17時より当施設ホームページにて公開いたしますので、ご確認ください。各教室は定員に次第締め切りとさせていただきます。
また、当選した方の教室変更は8月11日(水)から受付いたします。

追加申込

8月11日(水) 10:00～

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、代理申し込みは出来ませんので、あらかじめご了承ください。
各教室は定員になり次第締め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。
当選した方の教室変更や、複数受講をご希望の場合は、こちらの追加申込で受付いたします。

納入期間

8月11日(水) 10:00～

施設窓口にて現金でお支払いください。(納入時、教室番号を確認いたします)
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。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う対応について】

- ★ 飛沫感染防止のため、マスクの着用にご協力ください。(外で着用したマスクは、アリーナへ持ち込まないでください) また、マイタオル、マイハンカチの持参もお願いします。
- ★ 更衣室内での3密回避のため、更衣室内において人数制限を設けております。受付にて、検温器での温度計測をお願いします。また、健康状態の確認を口頭で行いますのでご協力ください。
- ★ 入退室時のこまめな手指の消毒と、使用後の備品(ロッカーなど)消毒にご協力をお願いします。
- ★ 更衣室での滞在時間が短くなるよう、来館の際は極力衣服の下に、水着を着用のうえでの来館にご協力ください。また、お子様が一人で着替えるよう、自宅での着替え練習にもご協力ください。
- ★ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、過去2週間以内において、以下の事項に該当する場合は、自主的に受講をお控えください。
 - ・平熱を超える発熱、咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状がある。 ・新型コロナウイルス感染症陽性と判断された方との濃厚接触がある。
 - ・だるさ(倦怠感(けんたいかん))、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚や味覚の異常がある。 ・体が重く感じる、疲れやすい。 ・同居家族や身近な知人に感染が疑われている場合。
 - ・政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合。
- ★ 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、教室終了時間より早めに運動を終了させていただきます。
また、定期的な換気のため窓を開放しますので、室温が低い(高い)場合がございます。

【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きますようお願いいたします。右記QRコードからアクセスできます。



白石温水プール

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

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。



- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第2月曜日(祝日:第1月曜日)
- 駐車台数 約45台(うち2台身障者専用)

～お申込み前にご確認ください～

- ・障がい者手帳、療育手帳、障がい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。
- ・対象泳力表、注意事項及び【新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う対応について】をご確認ください。

成人水泳教室 受講期間 8/16～12/10 :16歳以上の方

コース	教室No	曜日	時間	回数	受講料(税込)			定員
					一般料金	65歳以上	※減額料金	
成人初心者・初級	1	月	19:00～20:30	14回	9,090円	8,180円	7,270円	各10名
	2	土	13:30～15:00	16回	10,380円	9,350円	8,310円	
らくらくスイミング	13	土	11:00～12:00	16回	13,730円	12,360円	10,980円	
	3	火	19:00～20:30	17回	11,030円	9,930円	8,830円	
成人4(中級)	4	水	10:30～12:00	17回	11,030円	9,930円	8,830円	
	5	木	12:00～13:30	17回	11,030円	9,930円	8,830円	
	14	月	10:30～12:00	14回	9,090円	8,180円	7,270円	
成人5(上級) (抽選前は、1人1教室まで)	6	火	11:00～13:00	17回	13,650円	12,290円	10,920円	
	7	火	19:00～20:30	17回	11,030円	9,930円	8,830円	
	8	水	10:00～12:00	17回	13,650円	12,290円	10,920円	
	9	金	10:00～12:00	17回	13,650円	12,290円	10,920円	
成人6(最上級)	10	水	19:00～20:30	17回	11,030円	9,930円	8,830円	
	11	金	10:00～12:00	17回	13,650円	12,290円	10,920円	
4泳法マスターズ	12	月	12:00～14:00	14回	11,240円	10,120円	8,990円	

ゆったり水泳教室 受講期間 8/18～12/9 :16歳以上の方

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、ゆとり進めます。

コース	教室No	曜日	時間	回数	受講料(税込)			定員
					一般料金	65歳以上	※減額料金	
ゆったり初心者・初級	101	木	10:00～11:00	17回	8,420円	7,570円	6,730円	各10名
ゆったり中級	102	木	11:00～12:30	17回	11,030円	9,930円	8,830円	
ゆったり上級	103	水	13:00～14:30	17回	11,030円	9,930円	8,830円	

泳法別短期水泳教室 受講期間 8/17～9/24 :16歳以上の方

コース	教室No	曜日	時間	回数	受講料(税込)			定員
					一般料金	65歳以上	※減額料金	
クロールレベルアップ	201	木	11:00～12:00	7回	3,470円	3,120円	2,770円	各10名
	202	金	12:00～13:00	6回	2,970円	2,670円	2,380円	
背泳ぎフォーム矯正	204	金	12:00～13:00	6回	2,970円	2,670円	2,380円	
	205	火	11:00～12:00	7回	3,470円	3,120円	2,770円	
バタフライはじめて	206	水	12:00～13:00	7回	3,470円	3,120円	2,770円	
	207	火	12:00～13:00	7回	3,470円	3,120円	2,770円	
バタフライレベルアップ	208	水	12:00～13:00	7回	3,470円	3,120円	2,770円	
	209	金	19:00～20:00	6回	2,970円	2,670円	2,380円	

アクアビクス教室 受講期間 8/16～12/10 :16歳以上の方

コース	教室No	曜日	時間	回数	受講料(税込)			定員
					一般料金	65歳以上	※減額料金	
予防改善アクアウォーク	501	月	12:00～13:00	14回	9,130円	8,220円	7,310円	15名
バラエティアクア	502	火	10:00～11:00	17回	11,090円	9,980円	8,870円	15名
アクアフィンダイエット	503	火	14:00～15:00	17回	11,090円	9,980円	8,870円	15名
脂肪燃焼アクア	504	木	19:30～20:30	17回	9,350円	8,420円	7,480円	20名
いろいろアクア	505	金	13:00～14:00	17回	11,090円	9,980円	8,870円	15名
水中エクササイズ	506	金	14:00～15:00	17回	11,090円	9,980円	8,870円	15名

申込前に、裏面記載の泳力表を必ずご確認ください。フィットネス教室も裏面に記載してます！

教室申込みは WEB がおすすめ

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が簡単になります。(カードをお持ちでない方もWEBでお申込みいただけます)

- 新型コロナウイルスに関わる中止の連絡等、緊急時の連絡をメールでお知らせいたします。
- 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可能です。
- 申込期間中は24時間お申し込み可能です。 ■ お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。



▼ **フィットネス教室 受講期間 8/16～12/10** :16歳以上の方 ・施設利用料は不要です(2階多目的室利用)

コース	教室No	曜日	時間	回数	受講料(税込)			定員
					一般料金	65歳以上	※減額料金	
バランスコーディネーション	601	月	10:00 ~ 11:00	14回	14,730円	13,390円	12,050円	10名
リラク্সナイトヨガ	602	月	19:00 ~ 20:00	14回	14,730円	13,390円	12,050円	10名
シェイプアップヨガ	603	火	13:00 ~ 14:00	17回	17,880円	16,250円	14,630円	10名
セルフ足もみマッサージ	604	水	10:00 ~ 11:00	7回	12,280円	11,180円	10,080円	5名
ピラティス	605	木	11:00 ~ 12:00	17回	17,880円	16,250円	14,630円	10名
心身調整ヨガ	606	木	13:00 ~ 14:00	17回	17,880円	16,250円	14,630円	10名
女性のためのフローヨガ	607	金	11:30 ~ 12:30	17回	17,880円	16,250円	14,630円	10名
ストレッチ&ヨガ	608	金	19:00 ~ 20:00	17回	13,850円	12,570円	11,300円	15名
ピラティス	609	土	17:30 ~ 18:30	16回	16,820円	15,290円	13,760円	10名

対象泳力表&教室内容

成人・ゆったり水泳教室の対象泳力	
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。水泳にプランクがある方。 面かぶりクロール6m、背面キック5m～7m進める方。
らくらくスイミング	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」をベースにしたスイミング法を用いてレッスンします。 楽しく、楽に泳ぐために「水の性質を知り」「体の使い方」を学び、リラクッスしながら健康な体を目指しましょう。 面かぶりクロール6m、背面キック5m～7m進める方。
成人4(中級)	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方。
成人5(上級)	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方。
成人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。

泳法別 水泳教室の対象泳力

教室名	対象泳力
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。
背泳ぎフォーム矯正	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方。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。
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	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方。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泳げる方。フォームの矯正等を目的とした、バタフライの形成段階の教室です。

アクアビクス教室の担当指導員・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	渡辺 かおり	★★★★☆	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、バ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。

フィットネス教室の担当指導員・内容

教室名	指導員	内容
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、どんな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。
リラクッスナイトヨガ	斉藤 千鶴子	身体が固くても大丈夫！働き疲れた身体をリラクッスさせましょう。体幹を鍛え柔軟性の向上に効果的です。
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よ！
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す。
心身調整ヨガ	もえ moet	自分自身の身体と向き合い、歪みを改善し正しい姿勢を身につけます。ヨガに発声法を用いて、体幹や嚙下能力を鍛えます。また発声することにより、心身のリフレッシュ効果があります。
女性のためのフローヨガ	菊地 玲佳	ストレッチやマッサージで身体を温めた後に、呼吸と身体をシンクロさせながら軽やかにヨガのポーズをとっていきます。ヨガ経験がない方も安心して動けるように、軽減法も交えながら丁寧にっていきます。心地よく日々の疲れを癒しましょう！
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、心と体をリラクッスさせ「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。

☆フィットネス教室で使用する道具は、当プールでご用意いたします。使用後はヨガマット等の消毒にご協力ください。

個人レッスンのご案内 (次回 8月募集予定) ※7月時点

「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！

▼指導員とマンツーマンで行うレッスンです。



受講料	1名	2名	3名
各1時間(税込)	3,270円	3,460円 【1人1,730円】	3,630円 【1人1,210円】

高校生以上の方は 受講料の他、施設利用料(一般580円、高齢者140円、高校生280円)とロッカー使用料(50円)が別途かかります。

▼詳細は当施設にお問合せいただくか、ホームページピックアップをご確認ください。

【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、受付にてご掲示ください。
- 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、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。
- 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。

【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。(受講前及び、受講中において体調が優れない方は、受講をお控えいただく場合がございます。)
- 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(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、指導員や受講者への誹謗・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、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、申込みが定員の半数以上に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。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。
- 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。
- 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ので、予めご了承ください。
- 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。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

【施設利用料について】

- 中学生以下の方は利用料不要です。(中学生は生徒手帳の確認が必要です。)
- 高校生以上の方は 受講料の他、毎回施設利用料 (一般580円、高齢者140円、高校生280円) とロッカー使用料(50円)が別途かかります。(2Fフィットネス教室の方は利用料不要)
- 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。
- お子様の送迎や着替えの補助等でいらした保護者の方が遊泳する場合、事前に施設利用料を受付でお支払いください。

【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い等の諸連絡。
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協会のホームページ(https://www.sapporo-sport.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。