

2023年
4月
開講

令和5年度 白石温水プール【募集要項】

成人水泳・水中フィットネス教室

申込期間 **令和5年3月1日（水）～3月19日（日）** ※3月13日（月）は施設整備日のため電話・窓口申込不可

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申込み



- ・【WEB】3月1日9:00～3月19日23:59:59
- ・【電話・窓口】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上、お申込みください。

抽 選 **3月22日（水） 14:00～** ※コンピューターによる自動抽選

- ・【WEB】3月23日（木）までに抽選結果をメールで送信いたします。
- ・【電話・窓口】補欠、教室が中止となった方は3月23日（木）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、納入期間内に受講料をお支払いください。

追加申込 **3月24日（金） 10:00～20:00 電話申込みのみ【先着順】**（3月25日（土）以降は電話または施設窓口）

- ・空き教室は3月23日（木）17:00よりホームページにて公開いたします。
- ・先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。
- ・代理申し込みはできませんので、あらかじめご了承ください。
- ・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 **3月25日（土）～3月31日（金） 10:00～20:00**

◆WEBでお申込みの方

【1クール分の受講料】

当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。納入期間内に当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA, MasterCard, JCB, American Express, Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。

【2クール目以降の受講料】 口座振替でのお支払いとなります。

施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただけます。**銀行印と口座番号のわかる物をお持ちください。**

口座振替依頼書提出期間 3月25日（土）～4月8日（土） 10:00～20:00

※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。

◆電話、窓口でお申込みの方

【1クール分の受講料】 納入期間内に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）

納入時、**口座振替依頼書を提出していただけます。銀行印と口座番号のわかる物をお持ちください。**

【2クール目以降の受講料】 口座振替でのお支払いとなります。

※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。

◆令和4年度に当施設で受講し、口座振替依頼書の提出が済んでいる方

→1クール目から口座振替となります。令和4年度から振替日が変更となっておりますので、**口座振替日をご確認ください。**

※残高不足の場合、口座振替が出来ませんので予め残高をご確認ください。

※口座登録内容に不備があった場合は現金支払いとなりますので、別途施設よりご連絡いたします。

成人水泳・水中フィットネス教室受講のみなさまへ

1. 教室が**自動継続制**となります！

受講期間 4月～翌年3月まで。3～4カ月で指導員を交代、教室内容を繰り返します。
1度お申込みすると受講が自動で継続されますので、年に何度もお申込みいただく必要がなくなります。
※教室のキャンセルや自己都合による曜日・時間の変更については、別途お手続きいただきますので施設窓口までお申出ください。

2. 受講料の**支払いが口座振替**です！（現金不可）

約2カ月に1度、お客様に指定いただいた口座より、受講料を自動引落させていただきます。
引き落としされる受講期間内に65歳になる方は減額になります。
※初回の支払いにつきましては、左面「納入期間」を確認ください。

クール	1クール	2クール	3クール	4クール	5クール
口座振替日	4月12日（水）	6月12日（月）	8月14日（月）	11月13日（月）	1月12日（金）

3. **泳力基準（表記）を変更**いたします。

令和4年度より行っていました施行実施の結果、従来の泳力基準（表記）へ戻すこととなりました。
受講経験がある方は、以下の表を参考に教室をお申込みください。

【現在までのレベル】		【新レベル】
成人はじめて・ゆったり初心者	➡	成人初心者
	➡	成人初級・ゆったり初級
成人初級・ゆったり初級	➡	成人中級・ゆったり中級
成人中級・ゆったり中級	➡	成人上級・ゆったり上級
成人上級・ゆったり上級	➡	成人最上級

裏面に詳しい泳力一覧表を記載しておりますので、必ずご確認ください。

【お申込みにあたって】

- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、申込・納入・開講期間等のスケジュールが大幅に変更になる場合があります。最新の情報はHPでご案内いたしますので予めご了承ください。
- 記載されている金額は全て税込金額となっております。
- 障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方は、減額料金となりますのでご申告ください。（教室初回に確認いたしますので、各手帳をご持参ください）
- 複数教室にお申込みできますが、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。
- 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。
- 申込者多数の場合はコースの数を調整いたします。なお、申込者が少ない場合には開講中止になる場合があります。
- 補欠の方につきましては、1クール期間内（テスト日）までに、受講当選者にキャンセルができましたら、施設よりご連絡させていただきます。
- 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。
- 用具の消毒、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。

【クレジットカード決済、コンビニ決済について】

- 日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。
- メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設まで問い合わせ願います。
- WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入は出来ませんので予めご了承ください。
- 領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行していません。
- 受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設まで問い合わせください。

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できます。
- 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。



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



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)



▼ 成人水泳教室									【受講期間】 2023/4/3 ~ 2024/3/9 : 16歳以上の方		
教室名	教室No	曜日	時間	募集人数	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数			
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方				
成人初心者(現 成人はじめて)	1	月	19:00 ~ 20:00	10名	4,900円	4,550円	3,850円	7回			
成人初級	2	月	19:00 ~ 20:30	12名	6,300円	5,950円	4,900円				
	3	土	13:25 ~ 14:25	5名程度	5,600円	5,200円	4,400円	8回			
成人初級・中級(現 成人初級)	4	水	10:00 ~ 11:30	5名程度	7,200円	6,800円	5,600円	8回			
	5	金	11:30 ~ 13:00	10名程度							
成人中級(現 成人初級)	6	土	14:30 ~ 16:00	4名程度	8,100円	7,650円	6,300円	9回			
成人中級・上級(現 成人初級・中級)	7	火	11:00 ~ 12:30	各8名程度							
	8	火	19:00 ~ 20:30								
	9	水	11:30 ~ 13:00								
成人最上級(現 成人上級)	10	金	10:00 ~ 11:30	7名程度	7,200円	6,800円	5,600円	8回			
	11	水	19:00 ~ 20:30	4名程度	7,700円	7,000円	5,950円	7回			
12	月	12:00 ~ 14:00	12名								

▼ ゆったり成人水泳教室 【受講期間】 2023/4/6 ~ 2024/3/7 : 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、ゆっくり進めますので65歳以上の方におすすめのカリキュラムです。

教室名	教室No	曜日	時間	募集人数	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
ゆったり初級	13	木	10:00 ~ 11:00	11名程度	5,600円	5,200円	4,400円	8回
ゆったり中級・上級(現 ゆったり初級・中級)	14	木	11:00 ~ 12:30	5名程度	7,200円	6,800円	5,600円	

募集人数が/になっている教室につきましては、令和4年度の継続者のみとなるため申込期間中の募集はいたしません。

空き教室がでた場合は追加申込から募集いたします。

▼ 泳法別水泳教室 【受講期間】 2023/4/4 ~ 2024/3/8 : 16歳以上の方

教室名	教室No	曜日	時間	募集人数	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
バタフライ	20	火	12:30 ~ 13:30	24名	6,300円	5,850円	4,950円	9回
	21	金	19:30 ~ 20:30					
平泳ぎ	22	木	12:30 ~ 13:30	各12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回

▼ 成人・ゆったり教室の対象泳力と目標

レベル	対象泳力	目標泳力
成人初心者(現 水泳はじめて・ゆったり初心者)	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	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方 クロール・背泳ぎ25mを練習中の方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各25m
成人中級(現 成人初級・ゆったり初級)	クロール・背泳ぎで25m泳げる方 平泳ぎを初めて習う方、または練習中の方	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(現 成人中級・ゆったり中級)	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方 バタフライを初めて習う方、または練習中の方	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(現 成人上級・ゆったり上級)	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ニューを目指します。
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

▼ らくらくスイミング 【受講期間】 2023/4/6 ~ 2024/3/9 : 16歳以上の方

教室名	教室No	曜日	時間	募集人数	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
らくらくスイミング	25	木	12:30 ~ 13:30	各12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回
らくらくスイミング	26	土	9:00 ~ 10:00					

この教室は、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」をベースにアクアピ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。
【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。

▼ 水中フィットネス教室 【受講期間】 2023/4/3 ~ 2024/3/22 : 16歳以上の方

教室名	教室No	曜日	時間	募集人数	1クール目の受講料(各クールの回数により料金が異なります)			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
予防改善アクアウォーク	100	月	12:00 ~ 13:00	各24名	7,350円	6,650円	5,600円	7回
バラエティアクア	101	火	10:00 ~ 11:00		9,450円	8,550円	7,200円	9回
脂肪燃焼アクア	102	木	19:30 ~ 20:30		8,400円	7,600円	6,400円	8回
いろいろなアクア	103	金	13:00 ~ 14:00		8,800円	8,000円	6,800円	
水中エクササイズ	104	金	14:00 ~ 15:00		8,400円	7,600円	6,400円	

▶水中フィットネス教室詳細は右面をご覧ください。

▼ 水中フィットネス教室担当指導員・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・アクアピクス・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間に合います。肉体的改造をめざしましょう。
いろいろなアクア	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。

◆教室日程と各クール受講料の確認方法について◆

各クールの受講料は教室実施回数(7~10回)により異なります。
教室日程及び、各クールの受講料につきましては、施設ホームページにてご確認ください。

①札幌市スポーツ協会HP ⇒ **【管理施設】** から **白石温水プール** を選択
【確認方法】 ② **【教室情報】** を選択(スマートフォン版では右上の **【MENU】** を押すと出てきます。)
③受講する教室の **【▷日程表】** をクリックすると、ご覧いただけます。

【施設利用料及びロッカー使用料について】

教室受講時の施設利用料が不要となります

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

※受講の都度ロッカー使用料(50円)が別途かかります。

【ご受講にあたって】

- 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、代り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。※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。


さぼーとさっぽろ
受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「**教室WEB申込み**」の場合に限り、受講料から**400円助成**されます。

【ご利用方法】

- ① 右記のQRコードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1よりアクセス可能です。)
- ② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
- ③ 札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただくご成額の適用となります。

※1年度1家族につき、1回の適用となります。
※水泳教室を自動継続されている方につきましては、別途お知らせいたします。



教室WEB申込み
受講料割引キャンペーン
を実施いたします!!

「**教室WEB申込み**」より、4月開講教室をお申込みいただくと**受講料が200円割引**となります。

- ・本キャンペーンは「令和5年4月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

＼多種目体験型スクール／

DO! SPORTS KIDS **DO! SPORTS KIDS** **DO! SPORTS KIDS**

4月1日(土)~募集開始!!

詳細は、右記QRコードより、ホームページをご覧ください😊



【重要】新型コロナウイルス(COVID-19) 安全・安心への取り組み

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。右記QRコードからアクセスできます。

