

2024年
1月
開講

令和5年度 白石温水プール 第3期 フィットネス教室 受講者募集

申込期間 令和5年12月1日（金）～ 12月14日（木）

申込方法 WEB・電話・窓口のいずれかへお申込みください

【WEB】24時間お申込み可能です（申込初日 9:00～申込最終日 23:59:59）
【電話・窓口】9:30～21:00 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 12月17日（日） 13:00～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・窓口】落選された方のみ12月18日（月）までにお電話でお知らせいたします。

追加申込 12月18日（月） 9:00～16:30 **電話申込のみ【先着順】**

- ・12月19日（火）以降は電話または窓口で受付。（WEB申込み不可）
- ・定員に空きがある教室のみ追加申込を受付けいたします。
- ・代理申込みはできませんので、あらかじめご了承ください。
- ・受講料納入は、施設窓口にて現金でお支払いください。

納入方法 **《口座振替はご利用いただけませんのでご注意ください》**

口座登録がお済みのお客様におかれましても、当教室の納入は口座振替をご利用いただけません。
下記の納入方法でのお支払いをお願いいたします。

◆WEBでお申込みの方

納入期間：12月17日（日）～12月31日（日）23:59:59

当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。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。

- ご利用可能なクレジットカード：VISA, MasterCard, JCB, American Express, Diners Club
- ご利用可能なコンビニ：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。

◆電話、窓口でお申込みの方

納入期間：12月19日（火）～12月28日（木）9:30～16:30

※施設整備休館中のため16時30分までの受付となります。

受講料納入期間内に、施設窓口にて現金で受講料をお支払ください。

- ※各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。
- ※ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

【お申込みにあたって】

- お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- 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、その後の受講をお断りいたします。
- 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、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（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）。
- 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。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、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。
- 教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

▶教室情報は裏面をご覧ください。

WAB申込がオススメ！

抽選結果をメールでお知らせ！

WEB申込のやりかたが分からない方は、施設職員にお声かけください。

お申込みの

お手伝いをします！



WEB申込QRコード



施設HP申込ボタンをクリック



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)



▼フィットネス教室【受講期間 2024/1/4 ~ 2023/3/22 まで】：16歳以上の方

教室名	教室No	曜日	時間	定員	受講料			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
バランスコーディネーション	120	水	13:00 ~ 14:00	各12名	10,500円	7,500円	6,000円	10回
ナイトピラティス	121	木	19:30 ~ 20:30		12,600円	9,000円	7,200円	12回
ストレッチ&ヨガ	122	金	19:00 ~ 20:00		11,500円	8,250円	6,600円	11回

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。
	ナイトピラティス	斉藤 千鶴子	呼吸法を活用しながら、インナーマッスル（体幹深層部）を鍛えます。
	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。

【個人情報の取り扱い】

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。



全身を動かして、心も体も整えよう♪

ワンコイン（500円）で体験もできます！



さぽーとさっぽろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」「水泳自動継続」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さぽーとさっぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。
- ②さぽーとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。
※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。申請をいただいてから原則翌営業日(土日祝除く)にクーポンコードをお送りいたします。
教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、あらかじめご注意ください。

さぽーとさっぽろ
ホームページ



- ③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。 ※既に WEB 申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております！

LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております！



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)

- 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・タブレット等でお申込みができます。
- 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。

