

2026年  
1月  
開講

# 令和7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 **12月1日(月)～12月14日(日)**

申込方法 **WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。**

【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】10:00～20:00

抽選 **12月17日(水) 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】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込 定員に空きがある教室は、**12月19日(金) 9:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)**

12月20日(土)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。

・追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

・代理申込みはできませんので、あらかじめご了承願います。

納入方法 **※口座振替がご利用できない教室につき、下記の納入方法でのお支払いください。**

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。

**【WEBでお申込みの方】**

**納入期間：12月17日（水）～12月26日（金）23:59:59まで**

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、「**WEBでのクレジットカード決済」「コンビニ現金決済**」のいずれかの決済方法にてお支払いください。  
**施設窓口でのお支払いはできません。**

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

※領収証につきましては、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、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

**【電話、窓口でお申込みの方】**

**納入期間：12月19日（金）～12月26日（金）10:00～16:00**

**納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。**

※整備休館期間中のため、納入時間が通常と異なりますので、ご注意ください。

※各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「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施設ご連絡ください。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電話で受講の意思を確認させていただきます。

※WEB申込みの方で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、施設までお問い合わせ願います。

**▶教室情報は裏面をご覧ください。**

## 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みが簡単になります。

■ 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でのお申込みができます！

■ 申込期間中は24時間お申込み可能です！

■ お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！

※ 初めて当協会主催の教室を申込された方は、受講料納入時にお渡しいたします。WEB申込みの方は教室初回にお渡しいたします。



**白石温水プール** ☎ 011-846-0004

〒003-0028 札幌市白石区平和通1丁目南2-5

地下鉄東西線「白石駅」7番出口より徒歩15分

札幌市温水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 2026/1/7 ~ 2026/3/18まで】：高校生以上の方

教室名	教室No	曜日	時間	定員	受講料【税込】			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	11,000円	8,000円	6,500円	10回
ナイトピラティス	121	木	19:30 ~ 20:30		11,000円	8,000円	6,500円	10回
ストレッチ&ヨガ	122	金	19:00 ~ 20:00		11,000円	8,000円	6,500円	10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	斎藤 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	斎藤 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。

### 【お申込みにあたって】

- ・受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- ・障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。

なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。

- ・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと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。

・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。

・感染症にかかる方の場合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、事務手数料として1教室につき500円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。

**さぽーとさっぽろ**  
受講料助成がご利用いただけます!!

1会員につき 1 年度 1 回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

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 申込み」と「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 さぽーとさっぽろの「WEB マイページ」から申請いただきますと、マイページのお知らせ欄にクーポンコードが配信されます。  
※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もありますので、余裕をもって申請してください。

② 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	各クーポンの受講開始日ごとにさぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要な事項を記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次クーポンコードに対する助成となります。 ※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。

**教室WEB申込み  
受講料割引キャンペーン**

「教室WEB申込み」より令和8年1月開講教室を申し込むいただくと受講料が100円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申し込みを問わず、「令和8年1月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。

・WEB申し込みを行っていない教室については、キャンペーンの対象外となります。

・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申し込みによる受付はできません

