

成人水泳教室・水中フィットネス教室受講のみなさまへ

1. 教室が **年度内自動継続制** となります！

受講期間 4月～翌年3月まで。水泳教室は3～4カ月で指導員を交代、教室内容を繰り返します。
年度内は、受講が自動で継続されますので、年に何度も申込みいただく必要がなくなります。
(令和6年度に継続する際は、改めてお客様自身でお申込みいただく必要がございます。)
※教室のキャンセルやレベル・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窓口までお申出ください。



2. 受講料の**支払いが口座振替**となります！(現金不可)

1 クール分の受講料のみ、窓口または「クレジットカード決済・コンビニ決済」にてお支払いください。
2 クール目以降の受講料は口座振替でのお支払いとなります。
『口座振替依頼書』は4月8日(土)までにご提出ください。
次期から約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。

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



3. 泳カレベル(クラス分け) が一新されます。

ご受講経験がある方は、以下の表をご参考に教室をお申込みください。
裏面に詳しい泳カ一覧表を記載しておりますので、必ずご確認ください。

【現在までのレベル】		【新レベル】
ビギナーズ	➡	成人初心者
成人レベル3	➡	成人初級
成人レベル4・ゆったりレベル4	➡	成人中級・ゆったり中級
成人レベル5	➡	成人上級

【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。■65歳以上の方は減額となります。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、減額料金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着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。■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・シャワール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。

【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。○教室内での物品販売や宗教・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と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、代行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。○教室を辞めお申し出の場合は、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。○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。

【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。※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。

【クレジットカード決済、コンビニ決済について】

○日程表・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、施設までお問合せ願います。○WEB申込みの場合は、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。○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、当協会からは発行していません。○追加申込み・抽選で落選された方が繰り上げ当選となった場合は現金でのお支払いとなります。○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お問合わせください

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みが簡単になります。
(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する中止の連絡等、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

2023年
4月
開講

令和5年度 手稲曙温水プール【募集要項】 成人水泳教室・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)**

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】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)11:30～ ※コンピューターによる自動抽選

- ・【WEB】3月22日(水)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。

WEB申込み



追加申込 3月24日(金)9:00～20:00 **電話受付のみ【先着順】**

- 3月25日(土)以降は電話または直接受付。※3月25日(土)～3月31日(金)まで窓口は9:00～17:00となります。
- ・空き教室は、3月22日(水)14:00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等はこちらの追加申込で受付いたします。

納入期間 **◆WEBでお申込みの方 3月22日(水)～3月31日(金) 23:59:59まで**

【1クール分の受講料】

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 3月25日(土)～3月31日(金) 9:00～17:00

【1クール分の受講料】 納入期間内に受付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。

3月21日(火)～3月31日(金)は整備休館のため、電話・窓口の受付時間は9:00～17:00となります。あらかじめご了承ください



手稲曙温水プール

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-60
TEL 011-683-0676 FAX 011-683-0682

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1月曜日(祝日)；第2月曜日
- 駐車台数 約50台(うち2台身障者専用)



▼ 成人・ゆったり・泳法別水泳教室【受講期間 2023/4/3 ~ 2024/3/16 まで】：16歳以上の方								
教室名	教室No	曜日	時間	定員	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 ビギナーズ)	1	月	10:00 ~ 11:00	10名	5,600円	5,200円	4,400円	8回
	2	水	18:00 ~ 19:00	10名				
成人初級 (現 成人レベル3)	3	月	10:00 ~ 11:00	12名				
	4	火	18:00 ~ 19:00	12名				
	5	木	10:00 ~ 11:00	12名				
	6	金	10:00 ~ 11:00	12名				
成人中級 (現 成人レベル4)	7	火	10:00 ~ 11:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回
	8	水	10:00 ~ 11:30	12名				
	9	土	17:30 ~ 19:00	12名				
成人上級 (現 成人レベル5)	10	火	10:00 ~ 11:30	12名				
	11	水	10:00 ~ 11:30	12名				
	12	木	18:30 ~ 20:00	12名				
	13	金	10:00 ~ 11:30	24名				
	14	土	19:00 ~ 20:30	12名				
ゆったり中級 (現 ゆったりレベル4)	15	月	12:00 ~ 13:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回
	16	木	11:00 ~ 12:00	12名				
	17	金	11:00 ~ 12:00	12名				
クロール&背泳ぎ	18	月	11:00 ~ 12:00	12名				
平泳ぎ	19	火	11:30 ~ 12:30	12名				
平泳ぎ&バタフライ	20	木	12:00 ~ 13:00	12名				
バタフライ	21	月	11:00 ~ 12:00	12名				

▼ 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 ビギナーズ相当)	初めて水泳を習う方。 クロール・背泳ぎを練習の方。	安定したフォームでクロール・背泳ぎを12.5m泳げることを目指します。
・成人初級 (現 成人L3相当) ・クロール&背泳ぎ	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方で 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・背泳ぎを25m泳げることを目指します。
・成人中級/ゆったり中級 (現 成人L4・ゆったりL4相当) ・平泳ぎ	クロール・背泳ぎで25m泳げる方で 平泳ぎを初めて習う方、または練習中の方。 受講者の泳力や体力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	安定したフォームでクロール・背泳ぎで50m、平泳ぎで25m泳げることを目指します。
・成人上級 (現 成人L5相当) ・バタフライ	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方で、 バタフライを初めて習う方、または練習中の方。4泳法を マスターした方で泳力の向上を目指している方。	安定したフォームでクロール・背泳ぎで50m以上、平泳ぎで50m、バタフライで25m泳げることを目指します。
・平泳ぎ・バタフライ	クロール・背泳ぎで25m泳げる方。	平泳ぎ25m、バタフライの基礎習得を目指します。

【重要】新型コロナウイルス (COVID-19) 安全・安心への取組み

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。



▼ 水中フィットネス教室【受講期間 2023/4/3 ~ 2024/3/15まで】：16歳以上の方									
教室名	教室No	曜日	時間	定員	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		
水中ウォーキング	131	月	13:00 ~ 14:00	24名	8,400円	7,600円	6,400円	8回	
指導：小林 智子	個人の体力・筋力に合わせて全身をバランスよく動かします。生活習慣病の予防や転倒防止につながります。								
アクアエクササイズ	132	月	14:00 ~ 15:00	24名	8,400円	7,600円	6,400円	8回	
指導：小林 智子	水の特性を活かし、効率よく身体機能を整えるプログラムです。初めての方でも無理なく参加できます。								
バラエティアクア	133	月	19:00 ~ 20:00	20名	8,400円	7,600円	6,400円	8回	
指導：前田 淑絵	ウォーキング・アクアピクス・ストレッチなど多種多様なプログラムをお楽しみいただけます。初心者の方も大歓迎です!								
おはようアクア	134	火	9:00 ~ 10:00	30名	8,400円	7,600円	6,400円	8回	
指導：前田 淑絵	規則正しい呼吸法と動きで心肺機能と持久力を向上させます。水中で音楽を感じ、感覚や感性に働きかけます。								
アクアボディレボリューション	135	水	12:00 ~ 13:00	24名	8,400円	7,600円	6,400円	8回	
指導：牛腸 祐子	しなやかに機能的に動ける身体への改善や維持を目的とします。身体の変化と自身の可能性を育みましょう。								
ゆったりアクアウォーキング	136	水	13:00 ~ 14:00	24名	8,400円	7,600円	6,400円	8回	
指導：牛腸 祐子	体力低下の予防と維持を目的とします。水の特性を全身に感じながら様々なウォーキングにチャレンジしましょう。								
アクアビューティーフロー	137	水	14:00 ~ 15:00	24名	8,400円	7,600円	6,400円	8回	
指導：牛腸 祐子	骨盤調整メソッドを取り入れたクラスです。骨盤機能を円滑にして、ワンランク上の心身を目指しましょう。								
ウォーキング&エクササイズ	138	木	14:00 ~ 15:00	24名	8,400円	7,600円	6,400円	8回	
指導：小林 智子	ウォーキングとアクアピクスの両方を行います。個々の体力や筋力に合わせて全身をバランスよく動かします。								
おはようウォーキング	139	金	9:00 ~ 10:00	20名	8,400円	7,600円	6,400円	8回	
指導：前田 淑絵	歩く動作は日常生活における基本動作です。楽しく運動しながら加齢に伴う健康体力の低下を防ぎます。								

■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。

◆教室日程と各クールの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 **手稲曙温水プール** を選択
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。

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。

**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と助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。

