

2024年  
**4月**  
開講  
高校生以上

手稻曙温水プール  
**成人・ゆったり 水泳教室**  
**水中フィットネス 教室**

# 教室受講者募集!



●申込期間 **3月11日(月)～3月20日(水・祝)**

●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 **3月23日(土) 11:30～**  
【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、**3月24日(日) 9:00**より先着順にて受付いたします(電話のみ)。3月25日(月)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。(受付時間9:00～17:00)  
・空き教室は、3月23日(土)14:00よりホームページにて公開いたします。  
・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、追加申込で受付いたします。

●納入方法  
【WEBでお申込みの方】 納入期間:**3月23日(土)～3月31日(日) 23:59:59**まで

≪1クール分の受講料≫  
・納入時間内に、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」「コンビニでの現金払い」のいずれかの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。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できないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

・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

【電話・窓口でお申込みの方】 納入期間:**3月25日(月)～3月31日(日) 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きます。**口座番号のわかるものと銀行印**をお持ちください。

**Point**  
≪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きます。口座番号のわかるものと銀行印をお持ちください。  
・口座振替依頼書提出期間 3月25日(月)～4月15日(月) 10:00～20:00(3月中は9:00～17:00)  
・既に口座登録をしている方は口座振替依頼書の提出は不要となります。  
・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。

WEB申込みはこちら



- その他
- ・各教室の日程表、受講料、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。
- ・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、当施設までお問い合わせ願います。
- 3月21日(木)～3月31日(日)は整備休館のため、電話・窓口の受付時間が9:00～17:00となります。あらかじめご了承ください。**

各クールの受講料は教室実施回数により異なります。施設ホームページよりご確認ください。

- ①札幌市スポーツ協会HP ⇒【管理施設】から 手稻曙温水プール 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。



**さぽろとさぽろ** 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!!**

さぽろとさ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」および「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さぽろとさ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さぽろとさぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。  
※クーポンコードは、令和6年3月1日より申請いただけます。  
原則、申請日の翌営業日(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、余裕をもって申請してください。
- 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、さぽろとさ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。 ※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、4月開講教室をお申込み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・継続のお申込みを問わず、「令和6年4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! スポ&KIDS** **DO! スポ! シニア健康塾**

**4月1日(月)～ 申込開始!**

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。

**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

【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、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、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、受講施設へお問合せください。
- ・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。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。
- ・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。対象泳力と受講者の泳力に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。
- ・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。
- ・お申込みが多数の場合は、コースの数を調整することがあります。
- ・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申込み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。)
- ・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。
- ・感染症にかかっている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。
- ・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。
- ・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、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。
- ・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。

QRコード

手稻曙温水プール  
〒006-0832 札幌市手稻区曙2条1丁目2-60  
JRバス「手稻区体育館前」下車徒歩1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

☎ 011-683-0676

- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第1月曜日(整備日)
- 駐車場 約50台(内2台身障者専用)

**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!

受講者カード

※ 初め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。

成人・ゆったり水泳教室 教室詳細 (対象泳力・目標泳力)		
レベル	対象泳力	目標泳力
成人初心者	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	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各25m
成人中級、ゆったり中級	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	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	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方	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
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	平泳ぎ25m
バタフライ	クロール・背泳ぎ各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	バタフライ25m
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

▼ 成人水泳教室 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/8 まで 対象:高校生以上 (税込)									
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	65歳以上の方	障がいのある方		
成人初心者	1	月	10:00 ~ 11:00	10名	3,500円	3,250円	2,750円	5回	
成人初心者	2	水	18:00 ~ 19:00	10名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
成人初級	3	月	10:00 ~ 11:00	12名	3,500円	3,250円	2,750円	5回	
成人初級	4	火	18:00 ~ 19:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
成人初級	5	木	10:00 ~ 11:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
成人初級	6	金	10:00 ~ 11:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
成人中級	7	火	10:00 ~ 11:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人中級	8	水	10:00 ~ 11:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人中級	9	土	17:30 ~ 19:00	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人上級	10	火	10:00 ~ 11:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人上級	11	水	10:00 ~ 11:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人上級	12	木	18:30 ~ 20:00	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人上級	13	金	10:00 ~ 11:30	24名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	
成人上級	14	土	19:00 ~ 20:30	12名	7,200円	6,800円	5,600円	8回	

▼ ゆったり水泳教室 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/7 まで 対象:高校生以上 (税込)									
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	65歳以上の方	障がいのある方		
ゆったり中級	15	月	12:00 ~ 13:00	12名	3,500円	3,250円	2,750円	5回	
ゆったり中級	16	木	11:00 ~ 12:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
ゆったり中級	17	金	11:00 ~ 12:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	

▼ 泳法別水泳教室 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/6 まで 対象:高校生以上 (税込)									
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	65歳以上の方	障がいのある方		
クロール&背泳ぎ	18	月	11:00 ~ 12:00	12名	3,500円	3,250円	2,750円	5回	
平泳ぎ	19	火	11:30 ~ 12:30	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
平泳ぎ&バタフライ	20	木	12:00 ~ 13:00	12名	5,600円	5,200円	4,400円	8回	
バタフライ	21	月	11:00 ~ 12:00	12名	3,500円	3,250円	2,750円	5回	

水中フィットネス 教室詳細 (運動強度・内容)			
教室名	運動強度	指導員名	内容
水中ウォーキング	★~★★★★	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	★~★★★★	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	★★	前田 淑絵	ウォーキング・アクアビクス・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	★★★★	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。
アクアボディレポリューション	★★	牛腸 祐子	しなやかで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	★~★★★	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。
アクアビューティフロー	★~★★★	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	★~★★★★	小林 智子	ウォーキングとアクアビ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	★	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。

▼ 水中フィットネス 【受講期間】 2024/4/5 ~ 2025/3/17 まで 対象:高校生以上 (税込)									
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	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	5,250円	3,750円	3,000円	5回	
アクアエクササイズ	132	月	14:00 ~ 15:00	24名	5,250円	3,750円	3,000円	5回	
バラエティアクア	133	月	19:00 ~ 20:00	20名	5,250円	3,750円	3,000円	5回	
おはようアクア	134	火	9:00 ~ 10:00	30名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	
アクアボディレポリューション	135	水	12:00 ~ 13:00	24名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	
ゆったりアクアウォーキング	136	水	13:00 ~ 14:00	24名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	
アクアビューティフロー	137	水	14:00 ~ 15:00	24名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	
ウォーキング&エクササイズ	138	木	14:00 ~ 15:00	24名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	
おはようウォーキング	139	金	9:00 ~ 10:00	20名	8,400円	6,000円	4,800円	8回	