

2026年  
4月  
開講

# 手稻曙温水プール

## 春のスポーツ教室受講者募集



体力&健康づくり、春からスタート♪

プール教室のポイント

対象：成人水泳・アクア教室 / キッズ・ジュニア水泳教室  
対象外：成人フィットネス教室（各期ごとにお申込みが必要です）

### 1 自動継続制

- 一度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
- 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が必要となりますので窓口までお申出ください。
- 進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

### 2 受講料のお支払いは口座振替

【初回納入】 窓口現金支払い

【口座振替の手続き完了後】 クール毎（約2ヶ月）の口座振替

- 手続きにあたり「口座番号」がわかるものと「銀行印」が必要となりますので、忘れずにご持参ください。
- 施設より【預金口座振替依頼書】を受取り、記入後は、施設窓口へご提出ください。

### 3 定員に空きのある教室は途中受講できます

【申込方法】 電話・窓口

- 教室開講後、定員に空きのある教室に限り、随時、教室申込みを受付けております。
- 定員に空きのある教室は当施設ホームページ【教室情報】よりご確認いただけます。お気軽に施設へお問合せください。
- 進級テストの実施期間など、一時的にお申込みができない期間があります。詳細については、お問合せ時にご案内いたします。

教室詳細はチラシ裏面や手稻曙温水プールホームページをご覧ください



申込方法

【申込期間】 3月10日(火)～3月20日(金) 9:00～20:00

【申込方法】 ①WEB、②電話、③施設窓口

※①については申込初日3月10日(火)9:00～3月20日(金)23:59:59まで24時間受付

【抽選】 3月23日(月) 11:30

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：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

3月24日(火)9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。

※3月25日(水)以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月23日(月)～3月31日(火) 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」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払ください。

■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

※施設窓口での現金納入はできません。

※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。

②電話・③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月25日(水)～3月31日(火) 9:00～17:00まで

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。

その他

・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電話で受講の意思を確認させていただきます。

・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。

・3月21日(土)～3月31日(火)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。

お申込みにあたって

○受講前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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講料の減額設定がある教室に限り、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。○【成人】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。○【キッズ・ジュニア】お申込みはお一人様1教室とさせていただきます。「現在ご受講いただいている方の追加申込」及び「複数教室の受講をご検討されている方」は追加申込※3月24日(火)9:00以降にお申込みください。○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。○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。○教室「施設PR動画」に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が、その際は事前にお知らせさせていただきます。○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アンケート等の送付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。

教室事業ブランド「SASPO」完成記念！  
春のプレゼントキャンペーン

新規受講者全員にトートバッグプレゼント

継続受講者 A賞：すべてのグッズ+受講料1,000円割引クーポン 10名様

B賞：アクリルキーホルダー 200名様

C賞：クリアボトル 300名様

詳しくはWEBサイトをご覧ください。

※画像はイメージです。

お得なサポート

さっぽーとさっぽろ  
受講料助成がご利用いただけます。



「教室WEB申込み」で受講料100円割引！

対象教室をWEBからお申込みいただいた場合、新規・継続を問わず、受講料を100円割引いたします。  
※WEB申込みに対応していない教室は対象外となります。  
※申込期間終了後のお申込みは、教室WEB申込みの対象外となります。

手稻曙温水プール

TEL : 011-683-0676

FAX : 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

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（うち2台障がい者専用）



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

WEB申込み  
フォーム



＜教室情報＞

- ※各教室の募集人数は3月10日(火)に館内及びホームページで公開いたします。  
自動継続制につき、教室によっては定員に空きが出ない場合がございます。あらかじめご了承ください。

● 成人・ゆったり 水泳教室（第1クール）※2クール目以降、自動継続となります

No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			開催期間	対象泳力	目標泳力
						一般	65歳以上	障がいのある方			
1	成人初心者	月	10:00～11:00	6回	10名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25	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
2	成人初心者	水	18:00～19:00	7回	10名	5250円	4900円	4200円	4/8～6/3		
3	成人初級	月	10:00～11:00	6回	12名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25	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
4	成人初級	火	18:00～19:00	8回	12名	6000円	5600円	4800円	4/7～6/2		
5	成人初級	木	10:00～11:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/9～6/4	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
6	成人初級	金	10:00～11:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/10～6/5		
7	成人中級	火	10:00～11:30	8回	12名	7600円	7200円	6000円	4/7～6/2	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
8	成人中級	水	10:00～11:30	7回	12名	6650円	6300円	5250円	4/8～6/3		
9	成人中級	土	17:30～19:00	8回	12名	7600円	7200円	6000円	4/11～6/6	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
10	成人上級	火	10:00～11:30	8回	24名	7600円	7200円	6000円	4/7～6/2		
11	成人上級	水	10:00～11:30	7回	12名	6650円	6300円	5250円	4/8～6/3	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
12	成人上級	木	18:30～20:00	9回	12名	8550円	8100円	6750円	4/9～6/4		
13	成人上級	金	10:00～11:30	9回	24名	8550円	8100円	6750円	4/10～6/5	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
15	ゆったり中級	月	12:00～13:00	6回	12名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25		
16	ゆったり中級	木	11:00～12:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/9～6/4	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50m
17	ゆったり中級	金	11:00～12:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/10～6/5		
18	クロール＆背泳ぎ	月	11:00～12:00	6回	12名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25	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25m
19	平泳ぎ	火	11:30～12:30	8回	24名	6000円	5600円	4800円	4/7～6/2		
20	平泳ぎ＆バタフライ	木	12:00～13:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/9～6/4	クロール・背泳ぎ各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	平泳ぎ25m、バタフライの基礎習得
21	バタフライ	月	11:00～12:00	6回	12名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25		

※指導員はクール毎に変更になる可能性がございます。

● 水中アクア・フィットネス教室 ※水中アクアは2クール目以降、自動継続となります

No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			開催期間	指導員	内容
						一般	65歳以上	障がいのある方			
131	水中ウォーキング	月	13:00～14:00	6回	24名	6600円	4800円	3900円	4/6～5/25	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。
132	アクアエクササイズ	月	14:00～15:00	6回	24名	6600円	4800円	3900円	4/6～5/25	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。
133	バラエティアクア	月	19:00～20:00	6回	20名	6600円	4800円	3900円	4/6～5/25	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でお楽しみいただけます。初心の方も大歓迎です。
134	おはようアクア	火	9:00～10:00	8回	30名	8800円	6400円	5200円	4/7～6/2	前田 淑絵	規則正しい呼吸法と動きを中心肺機能と持久力を向上させます。水中で音楽を感じ、感覚や感性に動きをかけます。
135	アクアボディレボリューション	水	12:00～13:00	8回	24名	8800円	6400円	5200円	4/1～6/3	牛脇 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。
136	ゅったりアクアウォーキング	水	13:00～14:00	8回	24名	8800円	6400円	5200円	4/1～6/3	牛脇 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歩くアクアウォーキングにチャレンジしましょう。
137	アクアビューーティーフロー	水	14:00～15:00	8回	24名	8800円	6400円	5200円	4/1～6/3	牛脇 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、ワンランク上の身を目指しましょう。
138	ウォーキング＆エクササイズ	木	14:00～15:00	9回	24名	9900円	7200円	5850円	4/2～6/4	小林 智子	ウォーキングとアクアビクの両方を行います。個々の体力や筋力に合わせ全身をバランスよく動かします。
139	おはようウォーキング	金	9:00～10:00	10回	20名	11000円	8000円	6500円	4/3～6/5	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よる健康体力の低下を防ぎます。
140	B-1ペルヴィス	火	10:30～11:30	15回	16名	16500円	12000円	9750円	4/7～7/21	牛脇 祐子	骨盤と筋膜にフォーカスして全身を土台から整えていくエクササイズ教室です。骨盤のリカバリー効果が大きい期待できます。
142	リンパエクササイズ	水	13:00～14:30	15回	16名	16500円	12000円	9750円	4/1～7/22	ココロフルネスyuri	リンパの流れを活性化するための全身運動を行い、痛みやヨガなどの原因となる不要な組織の排毒を促しながら柔軟性を高めます。
143	アロマリラックスヨガ	木	10:00～11:00	17回	16名	18700円	13600円	11050円	4/2～7/23	鳴海 裕子	ヨガのポーズと呼吸で日々の疲れを癒し、ココロとカラダをリラックス。季節に合ったアロマとヨガを全身で体感ください。
144	脳と体のすこやか体操	金	11:45～12:45	17回	16名	18700円	13600円	11050円	4/3～7/24	長尾 美幸	「脳トレ」と運動の効果を滑らかにするホールエクササイズを融合し、脳と体の機能向上をさせます。運動が苦手の方におすすめ。
145	FLOW MUSIC YOGA	金	13:15～14:30	17回	16名	18700円	13600円	11050円	4/3～7/24	杣澤 方子	音楽に合わせて、様々なヨガのポーズを動きを止めずに流れるように取り組みます。身体のリラクゼーション、調和を感じます。

※「No140～No145」は2階多目的室で実施します。自動継続対象外の教室となりますので各期ごとにお申込みください。

教室申込は 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。

※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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。



キッズ・ジュニア教室

 キッズ 水泳教室	対象	受講年度内5・6歳児 (年中・年長)
実施コース	小プール (水深70cm~80cm)	
現在の泳力に関わらず『キッズ教室』にお申込みいただき、 クラス内にてグループ分けを行います。		
ペンギン級	初めて水泳を習う5・6歳児を対象にした教室です。 楽しく水遊びをしながら、息出し、もぐるなどの水慣れを目指します。  【対象泳力】 初めて水泳を習う方、水中歩行、息だし、もぐるなど 水慣れの練習をしたい方  ※24~15級は、ペンギン級の項目をすべて合格した方が対象となります。 ※キッズ水泳教室で合格した級は小学生になっても引き継がれます。	
現在の泳力に合ったクラスにお申込みください。 クラス内にてグループ分けを行います。		
24~15級	初めて水泳を習われる小中学生を対象にした教室です。 背面キック7m、板キック12.5m、ノーブレクロール7m 泳ぐことを目指します。  【対象泳力】 初めて水泳を習われる方からグライドキック6m 背けのびができる方。	
14~9級	小中学生を対象にした水泳教室です。 クロール・背泳ぎを25m泳ぐことを目指します。  【対象泳力】 背面キック7m、ノーブレクロール7mできる方から 背面キック・クロール12.5m泳げる方。	
8~6級	小中学生を対象にした水泳教室です。 クロール50m、平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。  【対象泳力】 クロール・背泳ぎを各25m泳げる方。	
5級～ Jr.アスリート	小中学生を対象にした水泳教室です。 バタフライ25m、背泳ぎ50m、平泳ぎ50m、 4泳法の泳力向上、個人メドレーを泳ぐことを目指します。  【対象泳力】 クロールを50m、背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳げる方。	
<b>スポーツ・フィットネス教室</b> <b>ワンコイン体験実施中！</b>		
現在開講中の定員に達していないスポーツ・ フィットネス教室を1教室・各期・1回体験 することができます。		
教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」 ぜひ一度、体験してください！		
<b>対象</b>  <b>合格 ワッペン</b> 	<b>テスト項目</b> 泣かずに練習する 水の中で楽しく遊ぶ 顔を洗う 息だし（口・鼻） リングをひろう  <b>キッズ</b>  <b>24級</b> 水中ジャンプ   <b>23級</b> もぐる   <b>22級</b> 板けのび   <b>21級</b> けのび   <b>20級</b> 顔つけ板キック 5 m   <b>19級</b> グライドキック 6 m   <b>18級</b> 背けのび   <b>17級</b> 背面キック(気をつけ) 7 m   <b>16級</b> 顔上げ板キック 12.5 m   <b>15級</b> 呼吸付き板キック 12.5 m   <b>14級</b> ノーブレクロール 7 m   <b>13級</b> クロール 12.5 m   <b>12級</b> 背面キック（グライド） 12.5 m   <b>11級</b> 呼吸つき板キック 25 m   <b>10級</b> クロール 25 m   <b>9級</b> 背面キック（グライド） 25 m   <b>8級</b> 背泳ぎ 25 m   <b>7級</b> クロール 50 m   <b>6級</b> 平泳ぎ呼吸付き板キック 25 m   <b>5級</b> 平泳ぎ 25 m   <b>4級</b> バタフライグライドキック 25 m   <b>3級</b> バタフライ 25 m   <b>2級</b> 背泳ぎ 50 m   <b>1級</b> 平泳ぎ 50 m  <b>Jr.アスリート</b> 泳力向上・個人メドレー（タイム測定）	

## 施設からの お知らせ

当施設の教室は

- 水泳教室・アクアフィットネス：年間5ケール制（自動継続制）
  - 成人フィットネス教室：年間3期制（各期ごとのお申込み）で実施しています。  
お申込みの際はお間違えのないようご注意ください。各教室のスケジュールについては  
「施設へお問合せ」または「ホームページ」よりご確認ください。