



# 第2期水泳教室受講生募集

教室期間  
4か月

2019年 8月開講

8月

11月

募集期間 2019年7月8日(月)～7月22日(月)

## お申込み・ご受講までの流れ

### 申込

電話・Webまたは豊平公園温水プール受付窓口までお越しください。

### 抽選

定員を超える申込みがあった場合は、「抽選」となります。

### 結果通知

結果通知

### 納入

納入期間中に豊平公園温水プール受付窓口にお申し込みをお支払いください。

### 受講開始

プール利用の教室は受講の都度、施設利用料が必要となります。

【お申込み可能時間】

10:00～20:00迄(最終日は17:00迄)

「Web申込み」の際は、

7/8 9:00～7/22 23:59:59迄

※下記に該当される方は年齢を証明できるものを利用券とともに受付窓口に提示ください。  
※障がい手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方は手帳の提示で「施設利用料」が免除となります。

施設区分	プール施設利用料		
	当日券	回数券	1ヶ月券
一般	580円	2,900円	5,800円
高校生	280円	1,400円	2,800円
65歳以上	140円	700円	1,400円
中学生以下	無料	-	-

◆利用の際はロッカー利用料が別途50円かかります。(小学生は無料)

### ◆抽選日時

2019年7月25日(木)

※定員を超える申込みがあった場合は抽選になる可能性があります。  
※申込者が少ない教室は合同又は中止となる場合があります。  
※落選となった方・合同又は中止となった教室にお申込みの方のみ、当施設よりご連絡いたします。Web申込の方には抽選後、即日メールにてお知らせします。

◆2次申込:2019年7月27日(土)・抽選落選者・中止の場合の優先日

◆追加日:2019年7月28日(日)以降先着順  
※2次申込・追加申込は午前9時より電話連絡のみ

### ◆納入手続

2019年8月5日(月)～8月12日(月祝)  
10:00～20:00

### お申込みにあたって

- より多くの方にご受講していただけるようコースの増設、定員を超える申込みを受け入れる場合があります。また、申込人数によっては開講中止、合同開講となる場合があります。
- 幼児・少年少女教室は年齢対象外の教室へお申込みいただけません。(例)小学生のお子さまは幼児教室へお申込みいただけません。
- 抽選後、「受講可能」となった場合、その権利を他人(家族を含む)に譲渡することはできません。
- より多くの方にご受講していただけるよう抽選漏れに備えての予備的なお申込みはご遠慮願います。教室の複数申込は可能ですが、必ずご受講いただけることが前提となります。
- 出欠確認や利便性の向上のため、教室受講者カードを発行(無料)しております。受講の際は、同カードをご持参ください。

Web申込み  
もできます!  
ぜひご利用ください!  
QRコードはこちらです



豊平公園温水プール ☎ 011-813-6556

〒062-0006 豊)美園6条1丁目1

■利用時間/10:00～21:00

■交通アクセス/地下鉄東豊線「豊平公園駅」3番出口 徒歩3分

■休館日/第3月曜日(施設整備日)、年末年始

■HP/http://www.shsf.jp/toyohira-p

## 泳力基準

◆下記対象泳力をご確認の上、お申込みください。  
※対象泳力に達していないと指導員が判断した場合は教室を変更していただく場合があります。

幼児・少年少女	対象泳力	目標	
幼児	ペンギン	初めて水泳を習う方、顔つけ、けのび、背浮きを練習中の方	けのび、背浮き
	イルカ	けのび、背浮きができる方	板キック(顔上げ)7m、グライドキック5m、背面板キック7m
	クジラ	板キック(顔上げ)7m、グライドキック5m、背面板キック7mができる方	板キック(顔上げ・呼吸付)12.5m、面かぶりクロール6m、背面板キック12.5m
少年少女	レベル1	初めて水泳を習う方、顔つけ、けのび、背浮きを練習中の方	けのび5m、板キック(顔上げ)7m、背浮き3秒
	レベル2	けのび5m、板キック(顔上げ)7m、背浮き3秒ができる方	板キック(顔上げ・呼吸付)12.5m、面かぶりクロール6m、背面板キック12.5m
	レベル3	板キック12.5m、面かぶりクロール6m、背面板キック12.5mができる方	板付クロール12.5m、背面キック(きをつけ)12.5m
	レベル4	板付クロール12.5m、背面キック(きをつけ)12.5mができる方	クロール・背泳ぎ各25m
	レベル5	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
	レベル6	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m
	レベル7	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各100m、バタフライ50m、4泳法の泳力向上
アスリート	個人メドレー100m泳げる方	4泳法のレベルアップ	
成人・ゆったり	対象泳力	目標	
レベル1～3(初級)	初めて水泳を習う方、呼吸動作、キックを練習中の方	クロール・背泳ぎ各25m	
レベル4(中級)	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m	
レベル5(上級)	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m、バタフライ25m	
火曜クラブ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m、バタフライ25m	
オールスイマーズ	クロール・背泳ぎ各100m以上、平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上泳げる方	4泳法のレベルアップ	
レディーススイム	クロール・背泳ぎ各100m以上、平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上泳げる方	4泳法のレベルアップ	
バタフライ初級	バタフライを初めて習う方からバタフライを練習中の方	バタフライ12.5m以上泳げるように	
バタフライ中級	バタフライ12.5m泳げる方	バタフライ25m完泳	
バタフライ上級	バタフライ25m以上泳げる方	さらなる泳力の向上	
アクアエクササイズ	運動強度	内容	
水中ストレッチ	★	呼吸をしっかりと意識して、関節の可動域を無理なくゆっくと広げていきます。	
健康美ウォーキング	★	初めての方にオススメ!関節に不安があっても安心して参加できます。	
水中ウォーキング	★★	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また、軽度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。	
ウォーキングレベルアップ	★★		
ナイトアクアピクス	★★	音楽に合わせて体を動かす本格的な水中エアロピクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。	
アクアピクス	★★★	効果的に水圧・水流を得るためのアクアグローブを使用した水中エクササイズです。筋力・持久力UP!	
アクアグローブ	★★★★		
アクアシェイブ	★★★★☆	水の抵抗をより効果的に受けるために、アクアフィン、アクアグローブ、ダンベルといった様々なギア(水中抵抗具)を使用します。筋力UP、脂肪燃焼でメリハリボディを目指しましょう。	

### ご受講にあたって

- 受講にあたっては、ご自身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。
- 教室は身体回復機等のリハビリを目的としたものではありません。
- 教室受講にあたって施設側に申し伝えたい事がある場合は、遠慮なくお知らせください。
- 伝染病の方は、教室受講をご遠慮いただきます。
- 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、または私語や大声等で他の受講生の受講を妨げたり、指導員や他の受講生への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合は、その後の受講をお断りします。
- 教室内での物品販売や宗教・政治活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止いたします。
- 指導員や他の受講生の連絡先に関するお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 自然災害や交通機関のトラブル等により、開講日や実施会場、担当指導員が変更になる場合があります。
- 教室受講中に怪我をされた場合は、速やかに指導員又は職員までお申し出ください。
- お申込みの際に記入いただきました個人情報は、当財団が定める「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次の目的に使用し、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い等の諸連絡、③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析。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。④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度に係る治療内容の確認。
- 教室を辞める申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、手数料500円(1教室につき)を差し引いた教室残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- 個人レッスンではございませんので、教室カリキュラムについていけない、また、安全が確保できない等、教室運営に影響が出ると指導員が判断した場合は、教室の変更、または、受講をお断りする場合があります。また、保護者様等に付添・補助をお願いする場合もございますので、予めご了承ください。
- 幼児の方が受講される場合は、保護者様にトイレの補助をお願いします。
- 泳力が教室のレベルに達していないと指導員が判断した場合は、受講教室を変更していただく場合があります。

開講予定教室一覧は裏面でご確認ください

## ◆幼児・少年少女水泳教室

- ◆3歳児・4歳児対象教室は、受講初日までに対象年齢に達していればお申込み可能です。
- ◆ペンギン・イルカ・クジラ教室は、受講期間中に対象年齢に達すればお申込み可能です。
- ◆「800」・「801」番の教室が追加になり、「親子」教室は中止となりました。



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)	
								一般	手帳有
2	3歳児	火	14:50 ~ 15:50	3歳	5名	8/20~11/12	12回	9,460円	7,570円
3	3歳児	水	14:50 ~ 15:50	3歳	5名	8/21~11/13	13回	10,250円	8,200円
4	3歳児	木	14:50 ~ 15:50	3歳	5名	8/22~11/14	13回	10,250円	8,200円
5	3歳児	金	14:50 ~ 15:50	3歳	5名	8/23~11/15	13回	10,250円	8,200円
801	3歳児 (NEW)	土	12:50 ~ 13:50	3歳	5名	8/24~11/16	13回	10,250円	8,200円
6	4歳児	月	16:50 ~ 17:50	4歳	7名	8/19~11/11	7回	4,310円	3,450円
7	4歳児	火	15:50 ~ 16:50	4歳	7名	8/20~11/12	12回	7,390円	5,910円
8	4歳児	水	15:50 ~ 16:50	4歳	7名	8/21~11/13	13回	8,000円	6,400円
9	4歳児	木	15:50 ~ 16:50	4歳	7名	8/22~11/14	13回	8,000円	6,400円
10	4歳児	金	15:50 ~ 16:50	4歳	7名	8/23~11/15	13回	8,000円	6,400円
11	4歳児	土	10:50 ~ 11:50	4歳	7名	8/24~11/16	13回	8,000円	6,400円
12	ペンギン	月	17:50 ~ 18:50	5・6歳	10名	8/19~11/11	7回	3,400円	2,720円
13	ペンギン	火	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	8/20~11/12	12回	5,830円	4,670円
14	ペンギン	水	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	8/21~11/13	13回	6,320円	5,050円
15	ペンギン	木	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	8/22~11/14	13回	6,320円	5,050円
16	ペンギン	金	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	8/23~11/15	13回	6,320円	5,050円
17	ナイトペンギン	金	17:50 ~ 18:50	5・6歳	10名	8/23~11/15	13回	6,320円	5,050円
18	ペンギンA	土	9:50 ~ 10:50	5・6歳	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
19	ペンギンB	土	11:50 ~ 12:50	5・6歳	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
20	イルカ	火	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	8/20~11/12	12回	5,830円	4,670円
21	イルカ	水	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	8/21~11/13	13回	6,320円	5,050円
22	イルカ	金	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	8/23~11/15	13回	6,320円	5,050円
23	ナイトイルカ	金	17:50 ~ 18:50	5・6歳	10名	8/23~11/15	13回	6,320円	5,050円
24	イルカ	土	10:50 ~ 11:50	5・6歳	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
800	クジラ (NEW)	土	10:50 ~ 11:50	5・6歳	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
26	レベル1	火	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/20~11/12	12回	5,830円	4,670円
27	レベル1	水	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/21~11/13	13回	6,320円	5,050円
28	レベル1	木	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/22~11/14	13回	6,320円	5,050円
29	レベル1	金	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/23~11/15	13回	6,320円	5,050円
30	ナイトレベル1	金	17:50 ~ 18:50	小中学生	10名	8/23~11/15	13回	6,320円	5,050円
31	レベル1A	土	9:50 ~ 10:50	小中学生	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
32	レベル1B	土	11:50 ~ 12:50	小中学生	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
33	レベル2	火	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/20~11/12	12回	5,830円	4,670円
34	レベル2	水	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/21~11/13	13回	6,320円	5,050円
35	レベル2	木	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/22~11/14	13回	6,320円	5,050円
36	レベル2	金	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/23~11/15	13回	6,320円	5,050円
37	ナイトレベル2	金	18:50 ~ 19:50	小中学生	10名	8/23~11/15	13回	6,320円	5,050円
38	レベル2A	土	9:50 ~ 10:50	小中学生	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
39	レベル2B	土	10:50 ~ 11:50	小中学生	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
40	レベル3	火	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/20~11/12	12回	5,830円	4,670円
41	レベル3	木	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	8/22~11/14	13回	6,320円	5,050円
42	レベル3	火・木	16:50 ~ 17:50	小中学生	10名	8/20~11/14	25回	12,150円	9,720円
43	レベル3	水・金	16:50 ~ 17:50	小中学生	10名	8/21~11/15	26回	12,640円	10,110円
44	ナイトレベル3	金	18:50 ~ 19:50	小中学生	10名	8/23~11/15	13回	6,320円	5,050円

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)	
								一般	手帳有
45	レベル3A	土	9:50 ~ 10:50	小中学生	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
46	レベル3B	土	10:50 ~ 11:50	小中学生	10名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
47	レベル4	火・木	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	8/20~11/14	25回	9,610円	7,690円
48	レベル4	水	15:50 ~ 16:50	小中学生	15名	8/21~11/13	13回	5,000円	4,000円
49	レベル4	金	15:50 ~ 16:50	小中学生	15名	8/23~11/15	13回	5,000円	4,000円
50	レベル4	水・金	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	8/21~11/15	26回	10,000円	8,000円
51	ナイトレベル4	金	18:50 ~ 19:50	小中学生	15名	8/23~11/15	13回	5,000円	4,000円
52	レベル4	土	11:50 ~ 12:50	小中学生	15名	8/24~11/16	13回	5,000円	4,000円
53	レベル5ロング	月	17:00 ~ 18:30	小中学生	15名	8/19~11/11	7回	3,400円	2,720円
54	レベル5	火・木	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	8/20~11/14	25回	9,610円	7,690円
55	レベル5	水・金	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	8/21~11/15	26回	10,000円	8,000円
56	ナイトレベル5	金	18:50 ~ 19:50	小中学生	15名	8/23~11/15	13回	5,000円	4,000円
57	レベル5	土	12:50 ~ 13:50	小中学生	15名	8/24~11/16	13回	5,000円	4,000円
58	レベル6ロング	月	17:00 ~ 18:30	小中学生	15名	8/19~11/11	7回	3,400円	2,720円
59	レベル6	火・木	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	8/20~11/14	25回	9,610円	7,690円
60	レベル6	水・金	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	8/21~11/15	26回	10,000円	8,000円
61	レベル6	土	12:50 ~ 13:50	小中学生	15名	8/24~11/16	13回	5,000円	4,000円
62	レベル7	火・木	17:50 ~ 18:50	小中学生	15名	8/20~11/14	25回	9,610円	7,690円
63	レベル7	水・金	17:50 ~ 18:50	小中学生	15名	8/21~11/15	26回	10,000円	8,000円
64	レベル7ロング	土	13:50 ~ 15:20	小中学生	15名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,050円
65	ジュニアアスリート	火・木	17:50 ~ 19:20	小中学生	15名	8/20~11/14	25回	12,150円	9,720円
66	ジュニアアスリート	水・金	17:50 ~ 19:20	小中学生	15名	8/21~11/15	26回	12,640円	10,110円

## ◆成人・ゆったり(16歳以上)水泳教室

- ◆2019年度からシニア教室の名称が「ゆったり〇〇」に変更になります。
- ◆「成人教室」、「ゆったり教室」はご自身の泳力・体力に応じてご希望の教室をご選択いただけます。
- ～水泳をゆっくり習得したい方は「ゆったり教室」がお勧めです。～



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)		
								65歳未満	65歳以上	手帳有
100	成人レベル1~3	金	10:20 ~ 11:50	16歳以上	10名	8/23~11/15	13回	8,280円	7,460円	6,630円
101	成人レベル4	水	10:20 ~ 11:50	16歳以上	15名	8/21~11/13	13回	6,320円	5,690円	5,050円
102	成人レベル5	水	10:20 ~ 11:50	16歳以上	15名	8/21~11/13	13回	6,320円	5,690円	5,050円
103	成人レベル5	木	10:20 ~ 11:50	16歳以上	15名	8/22~11/14	13回	6,320円	5,690円	5,050円
104	成人レベル5	土	10:00 ~ 11:30	16歳以上	15名	8/24~11/16	13回	6,320円	5,690円	5,050円
105	火曜クラブ上級	火	10:20 ~ 11:50	16歳以上	15名	8/20~11/12	12回	5,830円	5,250円	4,670円
106	レディーススイム	水	11:50 ~ 13:20	16歳以上の女性	15名	8/21~11/13	13回	6,320円	5,690円	5,050円
107	オールスイマーズ	金	18:50 ~ 19:50	16歳以上	15名	8/23~11/15	13回	5,000円	4,500円	4,000円
108	ナイト成人レベル1~3	月	18:50 ~ 20:20	16歳以上	10名	8/19~11/11	7回	4,460円	4,010円	3,570円
109	ナイト成人レベル4	月	18:50 ~ 20:20	16歳以上	15名	8/19~11/11	7回	3,400円	3,060円	2,720円
110	ナイト成人レベル5	月	18:50 ~ 20:20	16歳以上	15名	8/19~11/11	7回	3,400円	3,060円	2,720円
150	ゆったりレベル1~3	月	11:50 ~ 12:50	16歳以上	10名	8/19~11/11	7回	3,400円	3,060円	2,720円
151	ゆったりレベル1~3	水	11:50 ~ 12:50	16歳以上	10名	8/21~11/13	13回	6,320円	5,690円	5,050円
152	ゆったりレベル1~3	木	12:00 ~ 13:00	16歳以上	10名	8/22~11/14	13回	6,320円	5,690円	5,050円
153	ゆったりレベル4A	水	11:50 ~ 13:20	16歳以上	10名	8/21~11/13	13回	8,280円	7,460円	6,630円
154	ゆったりレベル4B	水	13:20 ~ 14:50	16歳以上	10名	8/21~11/13	13回	8,280円	7,460円	6,630円
155	ゆったりレベル5	金	13:20 ~ 14:50	16歳以上	10名	8/23~11/15	13回	8,280円	7,460円	6,630円
200	バタフライ初級	月	12:50 ~ 13:50	16歳以上	10名	8/19~11/11	7回	3,400円	3,060円	2,720円
201	バタフライ中級	月	12:50 ~ 13:50	16歳以上	10名	8/19~11/11	7回	3,400円	3,060円	2,720円
202	バタフライ上級	月	12:50 ~ 13:50	16歳以上	10名	8/19~11/11	7回	3,400円	3,060円	2,720円

## アクア系(水中フィットネス)教室(16歳以上)

- ◆らくらく健康スイミング…「アレキサンダーテクニック」を取り入れた教室です。「速く」ではなく、「楽に」泳ぐことを目的に、身体に無理のない泳ぎを習得します。初心者から上級者まで受講可能です。
- ◆いきいき健康アクア…水中ウォーキングを中心としたアクアエクササイズです。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングも行います。



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(税込)			指導員
								65歳未満	65歳以上	手帳有	
250	水中ウォーキング	月	10:00 ~ 10:50	16歳以上	20名	8/19~11/11	7回	3,780円	3,400円	3,020円	野口
251	水中ウォーキング	火	13:50 ~ 14:50	16歳以上	20名	8/20~11/12	12回	6,480円	5,830円	5,180円	宮森
252	ウォーキングレベルアップ	木	12:00 ~ 13:00	16歳以上	20名	8/22~11/14	13回	7,020円	6,320円	5,620円	前田
253	ウォーキングレベルアップ	土	11:50 ~ 12:50	16歳以上	20名	8/24~11/16	13回	7,020円	6,320円	5,620円	前田
254	健康美ウォーキング	木	10:00 ~ 11:00	16歳以上	20名	8/22~11/14	13回	7,020円	6,320円	5,620円	小島
255	健康美ウォーキング	土	12:50 ~ 13:50	16歳以上	20名	8/24~11/16	13回	7,020円	6,320円	5,620円	小島
256	アクアピクス	月	11:00 ~ 11:50	16歳以上	20名	8/19~11/11	7回	3,780円	3,400円	3,020円	前田
257	ナイトアクアピクス	火	19:30 ~ 20:30	16歳以上	20名	8/20~11/12	12回	6,480円	5,830円	5,180円	小島
258	アクアグローブ	木	19:30 ~ 20:30	16歳以上	20名	8/22~11/14	13回	7,020円	6,320円	5,620円	前田
259	アクアシェイプ	月	13:50 ~ 14:50	16歳以上	15名	8/19~11/11	7回	3,780円	3,400円	3,020円	小島
260	アクアシェイプ	水	19:30 ~ 20:30	16歳以上	15名	8/21~11/13	13回	7,020円	6,320円	5,620円	前田
261	アクアシェイプ	土	13:50 ~ 14:50	16歳以上	15名	8/24~11/16	13回	7,020円	6,320円	5,620円	小島
262	水中ストレッチ	木	11:00 ~ 11:50	16歳以上	20名	8/22~11/14	13回	7,020円	6,320円	5,620円	小島
263	らくらく健康スイミング	火	12:50 ~ 13:50	16歳以上	20名	8/20~11/12	12回	6,480円	5,830円	5,180円	小島
264	いきいき健康アク										