



# 第1期水泳教室受講生募集

教室期間  
4か月

2020年 4月開講

4月

7月

募集期間 2020年3月4日(水)～3月18日(水)

## 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

### 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】

10:00～21:00迄

「Web申込み」の際は、

3/4 9:00 ~ 3/18 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ご提示ください。  
※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		
区分	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。(小中学生は無料)

### ◆抽選日時

2020年3月23日(月)

※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:2020年3月25日(水)・抽選落選者・中止の場合の優先日

◆追加日:2020年3月26日(木)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

2020年3月27日(金)～3月31日(火)

## お申込みにあたって

- より多くの方に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。

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

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



## 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	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25m完泳	
はじめての平泳ぎ	平泳ぎを初めて習う方、または習得中の方	平泳ぎ25m完泳	

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	★★★	
アクアグロブ	★★★★	効果的に水圧・水流を得るためのアクアグロブを使用した水中エクササイズです。筋力・持久力UP!
アクアシェイプ	★★★★☆	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、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、予めご了承願います。
- 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。
- ◆週2回の教室受講を希望される場合は、2つの教室にお申込みください。
- ◆「44」「49」「57」「63」「67」番の教室は開催時間の変更となっております。
- ◆「64」「65」「66」番の教室は指導時間の変更となっております。



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(10%税込)	
								一般	手帳有
1	3歳児	火	14:50 ~ 15:50	3歳	5名	4/7~7/21	15回	12,050円	9,640円
2	3歳児	水	14:50 ~ 15:50	3歳	5名	4/8~7/22	14回	11,240円	8,990円
3	3歳児	木	14:50 ~ 15:50	3歳	5名	4/9~7/16	15回	12,050円	9,640円
4	3歳児	金	14:50 ~ 15:50	3歳	5名	4/10~7/17	15回	12,050円	9,640円
5	3歳児	土	12:50 ~ 13:50	3歳	5名	4/11~7/18	15回	12,050円	9,640円
6	4歳児	火	15:50 ~ 16:50	4歳	7名	4/7~7/21	15回	9,410円	7,520円
7	4歳児	水	15:50 ~ 16:50	4歳	7名	4/8~7/22	14回	8,780円	7,020円
8	4歳児	木	15:50 ~ 16:50	4歳	7名	4/9~7/16	15回	9,410円	7,520円
9	4歳児	金	15:50 ~ 16:50	4歳	7名	4/10~7/17	15回	9,410円	7,520円
10	4歳児	土	10:50 ~ 11:50	4歳	7名	4/11~7/18	15回	9,410円	7,520円
11	ペンギン	月	17:50 ~ 18:50	5・6歳	10名	4/6~7/13	11回	5,450円	4,360円
12	ペンギン	火	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
13	ペンギン	水	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
14	ペンギン	木	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	4/9~7/16	15回	7,430円	5,940円
15	ペンギン	金	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
16	ナイトペンギン	金	17:50 ~ 18:50	5・6歳	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
17	ペンギンA	土	9:50 ~ 10:50	5・6歳	10名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円
18	ペンギンB	土	11:50 ~ 12:50	5・6歳	10名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円
19	イルカ	火	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
20	イルカ	水	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
21	イルカ	金	14:50 ~ 15:50	5・6歳	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
22	ナイトイルカ	金	17:50 ~ 18:50	5・6歳	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
23	イルカ	土	10:50 ~ 11:50	5・6歳	10名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円
24	レベル1	火	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
25	レベル1	水	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
26	レベル1	木	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/9~7/16	15回	7,430円	5,940円
27	レベル1	金	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
28	ナイトレベル1	金	17:50 ~ 18:50	小中学生	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
29	レベル1A	土	9:50 ~ 10:50	小中学生	10名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円
30	レベル1B	土	11:50 ~ 12:50	小中学生	10名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円
31	レベル2	火	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
32	レベル2	水	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
33	レベル2	木	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/9~7/16	15回	7,430円	5,940円
34	レベル2	金	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
35	ナイトレベル2	金	18:50 ~ 19:50	小中学生	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
36	レベル2A	土	9:50 ~ 10:50	小中学生	10名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円
37	レベル2B	土	10:50 ~ 11:50	小中学生	10名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円
38	レベル3	火	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
39	レベル3	水	16:50 ~ 17:50	小中学生	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
40	レベル3	木	15:50 ~ 16:50	小中学生	10名	4/9~7/16	15回	7,430円	5,940円
41	レベル3	金	16:50 ~ 17:50	小中学生	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
42	ナイトレベル3	金	18:50 ~ 19:50	小中学生	10名	4/10~7/17	15回	7,430円	5,940円
43	レベル3A	土	9:50 ~ 10:50	小中学生	10名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円
44	レベル3B	土	11:50 ~ 12:50	小中学生	10名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(10%税込)	
								一般	手帳有
45	レベル4	火	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/7~7/21	15回	5,870円	4,700円
46	レベル4	水	15:50 ~ 16:50	小中学生	15名	4/8~7/22	14回	5,480円	4,390円
47	レベル4	木	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/9~7/16	15回	5,870円	4,700円
48	レベル4	金	15:50 ~ 16:50	小中学生	15名	4/10~7/17	15回	5,870円	4,700円
49	ナイトレベル4	金	17:50 ~ 18:50	小中学生	15名	4/10~7/17	15回	5,870円	4,700円
50	レベル4	土	11:50 ~ 12:50	小中学生	15名	4/11~7/18	15回	5,870円	4,700円
51	レベル5ロング	月	17:00 ~ 18:30	小中学生	15名	4/6~7/13	11回	5,450円	4,360円
52	レベル5	火	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/7~7/21	15回	5,870円	4,700円
53	レベル5	水	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/8~7/22	14回	5,480円	4,390円
54	レベル5	木	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/9~7/16	15回	5,870円	4,700円
55	レベル5	金	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/10~7/17	15回	5,870円	4,700円
56	ナイトレベル5	金	18:50 ~ 19:50	小中学生	15名	4/10~7/17	15回	5,870円	4,700円
57	レベル5	土	10:50 ~ 11:50	小中学生	15名	4/11~7/18	15回	5,870円	4,700円
58	レベル6ロング	月	17:00 ~ 18:30	小中学生	15名	4/6~7/13	11回	5,450円	4,360円
59	レベル6	火	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/7~7/21	15回	5,870円	4,700円
60	レベル6	水	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/8~7/22	14回	5,480円	4,390円
61	レベル6	木	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/9~7/16	15回	5,870円	4,700円
62	レベル6	金	16:50 ~ 17:50	小中学生	15名	4/10~7/17	15回	5,870円	4,700円
63	レベル6	土	9:50 ~ 10:50	小中学生	15名	4/11~7/18	15回	5,870円	4,700円
64	レベル7ロング	火	17:50 ~ 19:20	小中学生	15名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
65	レベル7ロング	水	17:50 ~ 19:20	小中学生	15名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
66	レベル7ロング	木	17:50 ~ 19:20	小中学生	15名	4/9~7/16	15回	7,430円	5,940円
67	レベル7ロング	土	12:50 ~ 14:20	小中学生	15名	4/11~7/18	15回	7,430円	5,940円
68	ジュニアアスリート	火	17:50 ~ 19:20	小中学生	15名	4/7~7/21	15回	7,430円	5,940円
69	ジュニアアスリート	水	17:50 ~ 19:20	小中学生	15名	4/8~7/22	14回	6,930円	5,540円
70	ジュニアアスリート	木	17:50 ~ 19:20	小中学生	15名	4/9~7/16	15回	7,430円	5,940円

## ◆成人・ゆったり(16歳以上)水泳教室

- ◆「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。～
- ◆「151」「152」番の教室は開催時間の変更となっております。



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	期間(予定)	回数	受講料(10%税込)		
								65歳未満	65歳以上	手帳有
101	成人レベル4	水	10:20 ~ 11:50	16歳以上	15名	4/8~7/22	14回	6,930円	6,240円	5,540円
102	成人レベル5	水	10:20 ~ 11:50	16歳以上	15名	4/8~7/22	14回	6,930円	6,240円	5,540円
103	成人レベル5	木	10:20 ~ 11:50	16歳以上	15名	4/9~7/16	15回	7,430円	6,680円	5,940円
104	成人レベル5	土	10:00 ~ 11:30	16歳以上	15名	4/11~7/18	15回	7,430円	6,680円	5,940円
105	火曜クラブ上級	火	10:20 ~ 11:50	16歳以上	15名	4/7~7/21	15回	7,430円	6,680円	5,940円
106	レディーススイム	水	11:50 ~ 13:20	16歳以上の女性	15名	4/8~7/22	14回	6,930円	6,240円	5,540円
107	オールスイマーズ	金	18:50 ~ 19:50	16歳以上	15名	4/10~7/17	15回	5,870円	5,290円	4,700円
108	ナイト成人レベル1~3	月	18:50 ~ 20:20	16歳以上	10名	4/6~7/13	11回	7,140円	6,430円	5,710円
109	ナイト成人レベル4	月	18:50 ~ 20:20	16歳以上	15名	4/6~7/13	11回	5,450円	4,900円	4,360円
110	ナイト成人レベル5	月	18:50 ~ 20:20	16歳以上	15名	4/6~7/13	11回	5,450円	4,900円	4,360円
150	ゆったりレベル1~3	月	11:50 ~ 12:50	16歳以上	10名	4/6~7/13	11回	5,450円	4,900円	4,360円
151	ゆったりレベル1~3	水	13:20 ~ 14:20	16歳以上	10名	4/8~7/22	14回	6,930円	6,240円	5,540円
152	ゆったりレベル1~3	木	13:00 ~ 14:00	16歳以上	10名	4/9~7/16	15回	7,430円	6,680円	5,940円
153	ゆったりレベル4A	水	11:50 ~ 13:20	16歳以上	10名	4/8~7/22	14回	9,090円	8,180円	7,270円
154	ゆったりレベル4B	水	13:20 ~ 14:50	16歳以上	10名	4/8~7/22	14回	9,090円	8,180円	7,270円
200	パタフライ	月	12:50 ~ 13:50	16歳以上	10名	4/6~7/13	11回	5,450円	4,900円	4,360円
201	はじめての平泳ぎ (NEW)	月	12:50 ~ 13:50	16歳以上	10名	4/6~7/13	11回	5,450円	4,900円	4,360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(10%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	4/6~7/13	11回	6,050円	5,450円	4,840円	野口
251	水中ウォーキング	火	13:50 ~ 14:50	16歳以上	20名	4/7~7/21	15回	8,250円	7,430円	6,600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	4/9~7/16	15回	8,250円	7,430円	6,600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	4/11~7/18	15回	8,250円	7,430円	6,600円	前田
254	健康美ウォーキング	木	10:00 ~ 11:00	16歳以上	20名	4/9~7/16	15回	8,250円	7,430円	6,600円	小島
255	健康美ウォーキング	土	12:50 ~ 13:50	16歳以上	20名	4/11~7/18	15回	8,250円	7,430円	6,600円	小島
256	アクアピクス	月	11:00 ~ 11:50	16歳以上	20名	4/6~7/13	11回	6,050円	5,450円	4,840円	前田
257	ナイトアクアピクス	火	19:30 ~ 20:30	16歳以上	20名	4/7~7/21	15回	8,250円	7,430円	6,600円	小島
258	アクアグローブ	木	19:30 ~ 20:30	16歳以上	20名	4/9~7/16	15回	8,250円	7,430円	6,600円	前田
259	アクアシェイプ	月	13:50 ~ 14:50	16歳以上	15名	4/6~7/13	11回	6,050円	5,450円	4,840円	小島
260	アクアシェイプ	水	19:30 ~ 20:30	16歳以上	15名	4/8~7/22	14回	7,700円	6,930円	6,160円	前田
261	アクアシェイプ	土	13:50 ~ 14:50	16歳以上	15名	4/11~7/18	15回	8,250円	7,430円	6,600円	小島
262	水中ストレッチ	木	11:00 ~ 11:50	16歳以上	20名	4/9~7/16	15回	8,250円	7,430円	6,600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	4/7~7/21	15回	8,250円	7,430円	6,600円	小島
264	いきいき健康アクア	火	11:50 ~ 12:50	16歳以上	20						