



第3期水泳教室受講生募集

2020年 12月開講

12月

3月

募集期間 2020年11月4日(水)～11月11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された方は、受講料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、

11/4 9:00 ~ 11/11 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持参ください。
※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。(小中学生は無料)

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



お申込みにあたって

- 新型コロナウイルス感染症予防対策として、1コース1教室定員8名(6名)の募集とさせていただきます。
- 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。
- 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、第3期水泳教室の幼児・少年少女教室につきましては、お1人さま1教室の申込とさせていただきます。なお、定員に満たない教室へのお申込みについてはその限りではございません。
- 水泳教室とアクア系教室(フィットネス教室)への複数申込みは可能です。(複数教室の受講を希望されるお客様は、11月22日(日)以降に改めてお問合せください。)
- 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、

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、背面キック7m
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。
- 新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、開講時間帯・定員を変更(減員)しての開講とさせていただきます。
- 飛沫感染防止のためプールアリーナ以外での、マスクの着用にご協力ください。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、過去2週間以内において以下の事項に該当する場合は、自主的に受講をお控えください。
 - ・平熱を超える発熱、咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状がある
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある
 - ・だるさ(倦怠感(けんたいかん))、息苦しさ(呼吸困難)がある
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われている場合
 - ・嗅覚や味覚異常がある
 - ・政府からの入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- 新型コロナウイルス感染症における受講者の皆様にご協力いただきたい内容を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、お申込みください。
- 教室は身体回復期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。
- 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、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

開講予定教室一覧は裏面でご確認ください

