

2025年
4月
開講
高校生以上

豊平公園温水プール
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10日(月)～3月20日(木・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(3月17～20日は17:00まで)

●抽選 **3月23日(日) 14:30～**
【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(月) 9:00**より**先着順**にて受付いたします(電話のみ)。3月25日(火)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。(3月31日までは17:00まで)
・空き教室は、3月23日(日)18:00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(日)～3月31日(月) 23:59:59**まで

≪1クール分の受講料≫

- ・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」「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(火)～3月31日(月) 10:00～17:00**

≪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(火)～4月22日(火) 10:00～20:00(3月31日までは17:00まで)
- ・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。
- ・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。
- ・各月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。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。
当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 豊平公園温水プール 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。



さぽーとさぽろ
受講料助成がご利用いただけます!!

1会員につき1年度1回(会員番号1につき1回)の適用となります。

さぽー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 申込み」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さぽーとさぽろホームページの申請フォームより、スポーツ受講助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。
②さぽーとさぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。
※前月7月(令和7年4月～令和8年3月)間のみのクーポンコードは、令和7年3月31日より有効となります。
※利用、申請日の翌営業日は自動的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日でもお送りされる場合、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)。 各クールの受講料締切日の3週間前までに、さぽー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、施設窓口まで提出ください。 ※申請は1回につき1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入力いただいた場合はご利用できません。
水泳自動継続	

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7年4月開講教室」の対象教室へ「WEB 申込み」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、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。

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!

▼多目標体験型スクール▼

DO! スポキッズ **DO! ジニア健康塾**

4月1日(火)～ 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。

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。
- ・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、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。
- ・補欠の方につきましては、1クール期間内(最終回を除く)までに、受講当選者にキャンセルがまじらたら、施設よりご連絡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 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。

豊平公園温水プール
〒062-0006 札幌市豊平区美園6条1丁目1番
地下鉄東豊線「豊平公園駅」3番出口より徒歩3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

☎ 011-813-6556

- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第3月曜日(祝日・第4月曜日)
- 駐車場 約21台(うち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・タブレット等での申込みができます!
 - 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!



※初めて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日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
ゆったり初級	初心者からクロール・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・ゆったり上級	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
ゆったり最上級	クロール・背泳ぎ各50m以上平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上 ※泳力に合わせて個人メドレーを目指します
エンジョイスイミング	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方 ※自信のない方も、先ずは体験からどうぞ	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
らくらく健康スイミング	「アレクサンダーテクニック」を取り入れた教室で、「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。	
シュノーリング	マスク、シュノーケル、足ひれを使用し、身体に負担をかけずに泳ぎながら有酸素運動ができます。 ※マウスピースが必要となります。	

▼ 成人水泳教室 【受講期間】 2025/4/5 ~ 2026/3/7 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		
成人中上級	101	水	18:50 ~ 20:20	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
成人上級	102	水	10:00 ~ 11:30	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
成人上級	104	土	10:30 ~ 12:00	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
エンジョイスイミング	121	水	18:50 ~ 19:50	12名	6,000円	5,600円	4,800円	8回	
らくらく健康スイミング	122	火	13:00 ~ 14:00	15名	5,250円	4,900円	4,200円	7回	
シュノーリング	123	木	14:00 ~ 15:00	12名	8,800円	8,000円	6,800円	8回	

▼ ゆったり水泳教室 【受講期間】 2025/4/5 ~ 2026/3/5 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		
ゆったり初級	111	火	14:00 ~ 15:00	12名	5,250円	4,900円	4,200円	7回	
ゆったり初級	112	木	14:00 ~ 15:00	12名	6,000円	5,600円	4,800円	8回	
ゆったり中級	113	水	11:30 ~ 13:00	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
ゆったり上級	114	水	10:00 ~ 11:30	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
ゆったり最上級	115	水	11:30 ~ 13:00	12名	7,600円	7,200円	6,000円	8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
水中ストレッチ	★☆☆☆☆	小島 留美子	呼吸をしっかり意識して、関節の可動域を無理なくゆっくりと広げていきます。
予防改善水中運動	★☆☆☆☆	小島 留美子	筋力低下(フレイル)の予防と関節痛の改善を目標に楽しく体を動かしましょう。
健康美ウォーキング	★☆☆☆☆	小島 留美子	初めてのの方にオススメ! 関節に不安があっても安心して参加できます。
ちょいトレ+ウォーキング	★★☆☆☆	宮森 洋子	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。プールサイドでの軽い運動も行います。
のびのびウォーキング	★★☆☆☆	前田 淑絵	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
ナイトアクアビクス	★★☆☆☆	小島 留美子	音楽に合わせて体を動かす本格的な水中エアロビクスです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼します。
アクアビクス	★★★☆☆	前田 淑絵	
ちょいトレ+アクア	★★★☆☆	宮森 洋子	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。プールサイドでの軽い運動も行います。
アクアシエイブ	★★★★☆	小島 留美子	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。

▼ 水中フィットネス 【受講期間】 2025/4/5 ~ 2026/3/14 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		
アクアビクス	251	月	11:00 ~ 12:00	24名	6,600円	4,800円	3,900円	6回	
アクアシエイブ	252	火	15:00 ~ 16:00	24名	8,050円	7,350円	6,300円	7回	
ちょいトレ+アクア	253	火	12:00 ~ 13:00	24名	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
ちょいトレ+ウォーキング	254	火	14:00 ~ 15:00	24名	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
ナイトアクアビクス	255	火	19:30 ~ 20:30	24名	7,700円	5,600円	4,550円	7回	
健康美ウォーキング	256	木	10:00 ~ 11:00	24名	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
水中ストレッチ	257	木	11:00 ~ 12:00	24名	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
のびのびウォーキング	258	土	12:00 ~ 13:00	24名	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
予防改善水中運動	259	土	13:00 ~ 14:00	24名	8,800円	6,400円	5,200円	8回	
アクアシエイブ	260	土	14:00 ~ 15:00	24名	9,200円	8,400円	7,200円	8回	

自動継続となっているため、上記教室に空きがない場合がございますので、予めご了承ください。なお、教室の空き状況は施設HP「教室情報」をご覧ください。豊平公園温水プールまでお問い合わせください。