

2026年  
4月  
開講

成人・ゆったり  
水中フィットネス・フィットネス

# 豊平公園温水プール

人生に、スポーツを。  
SASPO



## 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・水中フィットネス教室  
対象外：多目的フィットネス教室（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

## 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ヵ月）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、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】よりご確認くださいませ。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豊平公園温水プールホームページをご覧ください！



## 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

申込期間：3/1(日)～  
抽選で510名様に  
SASPOイメージキャラクター  
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは  
WEBサイトを  
ご覧ください。



新規受講者	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

※画像はイメージです。

## お得なサポート

さぽるとさっぽろ

受講料助成が  
ご利用いただけます。



詳細はこちらから  
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB から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。

### 申込方法

【申込期間】 3月10日(火)～3月20日(金・祝) 10:00～20:00

【申込方法】 ①WEB、②電話、③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) 14:30

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窓口申込の場合：落選された方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・窓口のみ）。

WEB申込み  
フォーム



### 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いください。

■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

※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いませんので、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) 10:00～17:00まで

納入期間内に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、ご確認ください。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ください。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16日(月)～3月31日(火)は整備休館のため、電話・窓口の受付時間が10:00～17:00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。○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。○お申込みは一人様1教室とさせていただきます。○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。○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）。○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が、その際は事前にお知らせ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。



豊平公園温水プール TEL：011-813-6556

〒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」下車 3番出口より徒歩3分

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第3月曜日（整備日）

■駐車場 約21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

<教室情報> ※各教室の募集人数は3月10日(火)に公開いたします

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、ま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ーク」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、定ひれを使用し、スキndaイビング、スクーバダイビングなどの要素を取り入れた水中運動です。身体に負担をかけずに泳ぎながら酸素運動ができるため、初心者から高齢者まで幅広い層に適しています。※マウスピースが必要となります。	

● 成人 水泳教室

No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料		
						一般	65歳以上	障がいのある方
101	成人中上級	水	18:50 ~ 20:20	7	12	6,650円	6,300円	5,250円
102	成人上級	水	10:00 ~ 11:30	7	12	6,650円	6,300円	5,250円
104	成人上級	土	10:30 ~ 12:00	8	12	7,600円	7,200円	6,000円
121	エンジョイスイミング	水	18:50 ~ 19:50	7	12	5,250円	4,900円	4,200円
122	らくらく健康スイミング	火	13:00 ~ 14:00	8	15	6,000円	5,600円	4,800円
123	シュノーリング	木	14:00 ~ 15:00	8	12	8,800円	8,000円	6,800円

● ゆったり 水泳教室

No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料		
						一般	65歳以上	障がいのある方
111	ゆったり初級	火	14:00 ~ 15:00	8	12	6,000円	5,600円	4,800円
112	ゆったり初級	木	14:00 ~ 15:00	8	12	6,000円	5,600円	4,800円
113	ゆったり中級	水	11:30 ~ 13:00	7	12	6,650円	6,300円	5,250円
114	ゆったり上級	水	10:00 ~ 11:30	7	12	6,650円	6,300円	5,250円
115	ゆったり最上級	水	11:30 ~ 13:00	7	12	6,650円	6,300円	5,250円

● 水中フィットネス

No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員
						一般	65歳以上	障がいのある方	
251	アクアピクス	月	11:00 ~ 12:00	5	24	5,500円	4,000円	3,250円	前田 淑絵
252	アクアシエイブ	火	15:00 ~ 16:00	8	24	9,200円	8,400円	7,200円	小島留美子
253	ちょいトレ+アクア	火	12:00 ~ 13:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	宮森 洋子
254	ちょいトレ+ウォーキング	火	14:00 ~ 15:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	宮森 洋子
255	ナイトアクアピクス	火	19:30 ~ 20:30	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	小島留美子
256	健康美ウォーキング	木	10:00 ~ 11:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	小島留美子
257	水中ストレッチ	木	11:00 ~ 12:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	小島留美子
258	のびのびウォーキング	土	12:00 ~ 13:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	前田 淑絵
259	予防改善水中運動	土	13:00 ~ 14:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円	小島留美子
260	アクアシエイブ	土	14:00 ~ 15:00	8	24	9,200円	8,400円	7,200円	小島留美子

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。

WEB 申込み  
フォーム



【開講期間】 2026年4月~2027年3月

【対象】 高校生以上

教室名	運動強度	指導員	内容
水中ストレッチ	★☆☆☆☆	小島 留美子	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、軽度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。プールサイドで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、軽度のアクアピクスを行い心肺機能を高めます。
ナイトアクアピクス	★★☆☆☆	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	★★★☆☆	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。また、プールサイドで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す。

● 多目的室フィットネス教室

【対象】 高校生以上 ※年3期制の教室です。期ごとに申込が必要です。 ※水には入りません

教室名	指導員	内容
チェアヨガ	佐藤 尚美	椅子に座ってヨガ体操を行います。膝・腰に不安のある方も気軽にご参加いただけます。
筋力アップ体操	宮森 洋子	身体を支える筋力をつけることで、体の不調を予防・改善する。
背骨コンディショニング	宮森 洋子	背骨の矯正体操で歪み解消、腰痛、関節痛、偏頭痛などを改善していくプログラムです。

● 多目的室フィットネス教室 (第1期)

No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			開催期間	指導員
						一般	65歳以上	障がいのある方		
301	チェアヨガ	水	13:00 ~ 14:00	14	11	15,400円	11,200円	9,100円	4/8 ~ 7/22	佐藤 尚美
302	筋力アップ体操	水	10:30 ~ 11:30	6	11	6,600円	4,800円	3,900円	4/15 ~ 7/15	宮森 洋子
303	背骨コンディショニング	水		8	11	8,800円	6,400円	5,200円	4/8 ~ 7/22	宮森 洋子

スポーツ・フィットネス教室  
ワンコイン体験実施中!

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!

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!

LINE  
公式アカウント  
友だち登録お待ちしております!



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  
【申込み・お問合せ】 011-813-6556



施設からの  
お知らせ

豊平公園温水プール駐車場満車の場合は、道路を挟んで斜め向かいの豊平公園駐車場を利用することができます。ご利用方法は以下のとおりです。  
①A駐車場スペースの利用時間 9:30~17:00  
②B駐車場スペースの利用時間 17:00~21:00  
※きたえーるの利用者及び豊平公園外に出る方の駐車は固くお断りします。

