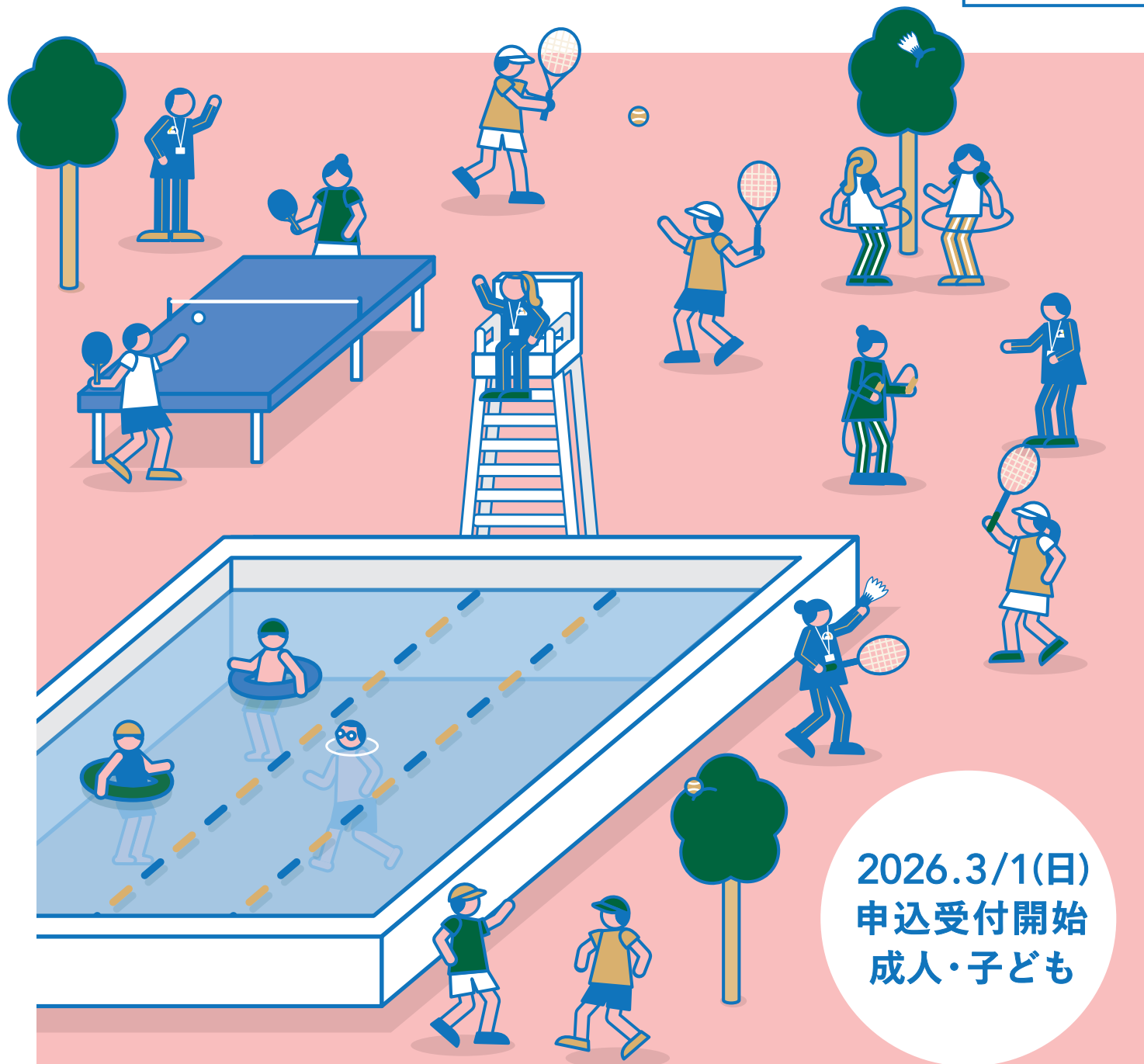


SASPO

スポーツ & フィットネス教室 GUIDE BOOK 2026 SPRING

豊平区
清田区版



2026.3/1(日)
申込受付開始
成人・子ども

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。

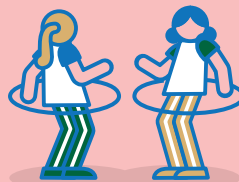


一般財団法人
札幌市スポーツ協会



子ども(年少～)向け教室のご紹介

心もカラダも、 育てよう。



500円

ワインコインで
お試し参加も
可能です。



※一部教室を除く

札幌の子どもたちの、心とカラダの成長を考えて。

札幌市スポーツ協会が教室事業をはじめたのは、1983年。これは全国の政令指定都市のなかで、最も早い取り組みでした。それからの40数年で培ってきた経験とネットワークを活かし、札幌の子どもたちといっしょに、体を動かして丈夫にしたり、心も健やかに成長する、スポーツ教室を展開しています。

3つのポイント

安心と安全、 信頼を基本に。

札幌市スポーツ協会は、札幌市から各区の体育館やプールなど32施設の管理運営を受託しています。スポーツ教室のはじまりは、バトミントン、卓球、テニス事業から。それから多様な種目の教室事業を展開してきました。その数は全国トップクラスです。

子どもたちの 意欲を大切に。

初心者から上級者まで。子どもから高齢者まで幅広い市民の方々に、スポーツをはじめめる機会、さらに上達できる教室を運営しています。どうしたら続けることができる？もっと上手になりたいと思うかななどを考えています。

スポーツを軸とした ネットワーク。

1800以上の教室事業を展開できているのは、ほぼ全ての種目を網羅した51もの競技団体やプロスポーツチームとのネットワークによるもの。経験豊富な指導員が、みなさんをサポートします。

+αの取り組み



将来につながるスポーツ活動の きっかけづくり。

学校で学ぶスポーツから普段体験できないスポーツまで、幅広い種目を経験できます。

対象：小学生(1年生～3年生※4月から新学年)

みんなでのしく！



つながる、つたわる、 楽しい運動の場づくり。

歩行・走運動、跳運動、投運動、マット運動、リズム運動などをとおして、基礎体力の向上を目指します。

対象：通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している、または障がい者手帳や療育手帳、障害児通所支援受給者証を持つ小学生(1年生～6年生)

運動あそび



仲間と指導者と、 いっしょにつくる運動あそび。

子ども自身が主体的につくる運動あそびの教室です。一人ひとりの力と集団の知恵が引き出され、生きる力、運動への興味、発達と発達を促します。

対象：年中・年長 / 1年生・2年生

豊平区体育館

住 所 豊平区月寒東2条20丁目4-15
T E L 011-855-0791
休館日 第4月曜日

施設Website



おすすめ教室は「ジュニアバレーボール」です！サーブ・レシーブ・トスなどの基本技術を習得し、上達できることの達成感を味わいましょう！先生方も知識や経験が豊富な優しい方ばかりなので、楽しみながら受講することができます。

協会スタッフ
なかむら ゆうき
中村 優希



PICK UP



ジュニアバレーボール(低学年・高学年)

基本的なサーブ・レシーブ・トスを学びます。最終的に試合ができるように、たくさんボールに触れて、友達と一緒に楽しみましょう！

明るく楽しく！バレーボールをたくさんの方に楽しんでいただけるように頑張りたいと思います。

指導員
まぶち みねやす
間淵 峰康



ガールズHIPHOP

「私も踊ってみたい!」の気持ちだけで大丈夫。キラキラ輝くアイドルみたいに、かっこよくてかわいい自分を一緒に目指そう! 初めてでも楽しくステップアップできます。

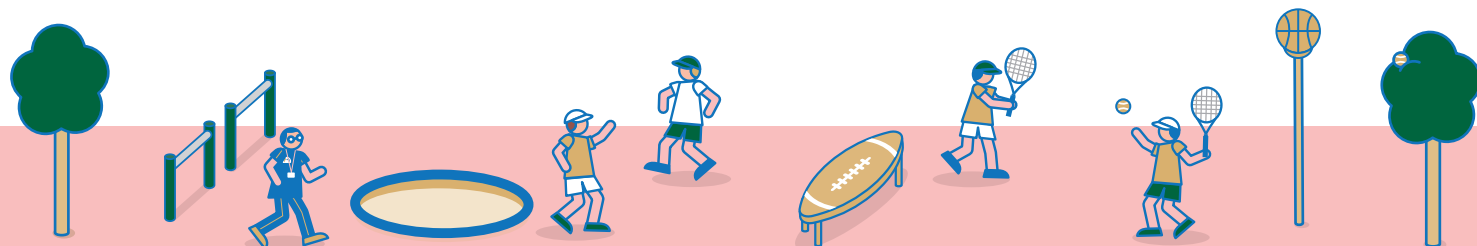
女の子っぽいかわいいダンスに興味がある方が始めやすい教室です。お友達と一緒にみんなでかわいくおどきましょう!

指導員
えま
笑舞



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
							一 般	障がいのある方		
201	ジュニアバドミントン(小3~6)	小3~6	月金	16:30~18:00	42	30	39,900円	31,500円	3/1~3/14	4/3
202	ジュニアテニス 初心者	小1~6	金	16:00~17:00	25	10	23,750円	18,750円		4/3
203	ジュニアテニス 初級	小3~中2	金	17:10~18:10	23	10	21,850円	17,250円		4/3
204	ジュニアハンドボール	小2~6	木	16:25~17:25	25	30	20,000円	16,250円		4/2
205	キッズフットサル	年中・年長	木	15:45~16:45	25	10	20,000円	16,250円		4/2
206	ジュニアフットサル	小1~6	木	16:50~17:50	25	18	20,000円	16,250円		4/2
207	ミニバス(低学年)	小1~3	水	16:15~17:15	23	18	18,400円	14,950円		4/1
208	ミニバス(高学年)	小4~6	水	17:20~18:20	23	18	18,400円	14,950円		4/1
209	ジュニアバレーボール(低学年)	小1~3	月金	17:30~18:30	42	16	33,600円	27,300円		4/3
210	ジュニアバレーボール(高学年)	小4~6	月金	18:40~19:40	42	24	33,600円	27,300円		4/3
211	ジュニアスプリントトレーニング(高学年)	小4~6	火	17:50~18:50	23	18	21,850円	17,250円		4/7
212	ジュニアスプリントトレーニング(低学年)	小4~6	火	16:30~17:30	23	18	21,850円	17,250円		4/7
213	HIPHOP ベーシック	小1~6	金	16:30~17:40	25	20	23,750円	18,750円		4/3
214	ガールズHIPHOP	小3~中3	金	17:50~19:00	25	20	23,750円	18,750円		4/3
216	初めてのバレエ	年中~小3	水	16:00~17:00	23	15	21,850円	17,250円		4/1
217	キッズチアダンス	年中~小1	火	15:30~16:30	23	15	21,850円	17,250円		4/7
218	ジュニアチアダンス	小2~6	火	16:40~17:40	23	20	21,850円	17,250円		4/7
219	体づくりGボールチャレンジフィット	年中・年長	木	15:30~16:30	25	10	23,750円	18,750円		4/2
220	Gボールチャレンジフィット	小1~6	木	16:40~18:10	25	10	23,750円	18,750円		4/2
221	コア・キッズ体操と走・跳・投	小1~3	金	16:30~17:30	25	10	23,750円	18,750円		4/3
222	屋内ジュニア野球	小1~3	月木	17:00~18:30	42	12	39,900円	31,500円		4/2
223	STAR リズムジャンプ(年少~年長)	年少~年長	木	16:00~16:45	25	20	35,000円	27,500円		4/2
224	STAR リズムジャンプ(小1~3)	小1~3	木	17:00~18:00	25	24	37,500円	30,000円		4/2
225	初めての空手	年中・年長	月	16:00~17:00	17	20	13,600円	11,050円		4/6
501	DO! スポKIDS(豊平コース)	小1~3	種目により異なります		30	24	34,500円	27,000円	4/1~4/14	5/11
401	北風沙織のスプリントスクール(1部/小1~3)	小1~3	日	9:30~10:30	1	50	1,550円	1,250円		5/10
402	北風沙織のスプリントスクール(2部/小4~6)	小4~6	日	10:45~11:45	1	50	1,550円	1,250円		5/10

※「STARリズムジャンプ」の受講にあたっては、受講料のほか別途指定ユニフォーム(Tシャツ・ハーフパンツ)の料金、5,500円(税込)がかかります。受講決定後現金にて施設へお支払いいただきます。



清田区体育館・温水プール

住 所 清田区平岡1条5丁目4-1

T E L 011-882-9500

休館日 第2月曜日

施設Website



PICK UP ブレイキン

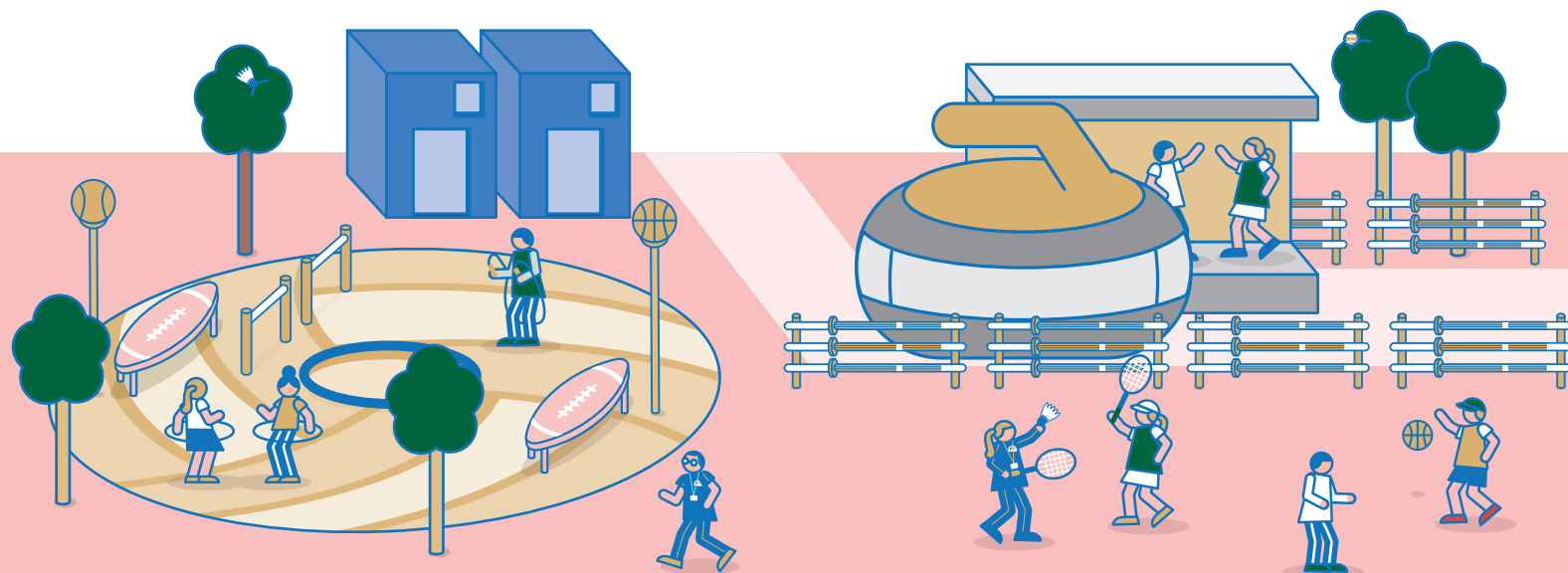
ブレイキンの基本の踊り、技術の習得、自分でできる練習方法など教えます。

ブレイクダンスには、簡単でかっこいい技やダンスもいっぱいあって楽しいです！色んなお友達に会えるのを楽しみにしています！

指導員
げんき
Genki



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
							一 般	障がいのある方		
701	キッズテニスLv1(火)	小1～3	火	15:55～16:55	23	10	21,850円	17,250円	3/1～3/14	4/7
702	ジュニアテニスLv1(火)	小4～6	火	16:30～17:30	23	12	21,850円	17,250円		4/7
703	ジュニアテニスLv1(金)	小4～6	金	18:00～19:00	25	12	23,750円	18,750円		4/3
704	ジュニアテニスLv2(水)	小4～6	水	16:40～17:40	24	12	22,800円	18,000円		4/1
705	ジュニアテニス倶楽部	小4～6	金	16:20～17:50	24	12	27,600円	21,600円		4/3
708	ジュニアソフトテニス	小4～6	木	16:00～17:30	25	10	28,750円	22,500円		4/2
709	少年少女バドミントン	小3～6	水金	16:20～17:50	48	34	45,600円	36,000円		4/1
710	ジュニアバドミントン(低学年)	小1～3	土	10:45～12:15	21	12	19,950円	15,750円		4/4
711	ジュニアバドミントン(高学年)	小4～6	土	9:00～10:30	21	12	19,950円	15,750円		4/4
712	ミニバスケットボール(低学年)	小1～3	月	16:15～17:45	17	18	16,150円	12,750円		4/6
713	ミニバスケットボール(高学年)	小4～6	木	16:30～18:00	25	36	23,750円	18,750円		4/2
714	SSAフットサル(低学年)	小1～3	金	18:00～19:00	25	36	21,250円	16,250円		4/3
715	SSAフットサル(高学年)	小4～6	金	19:10～20:10	25	18	21,250円	16,250円		4/3
716	ジュニアフットサル(低学年)	小1～3	月	15:45～16:45	17	18	13,600円	11,050円		4/6
717	ジュニアフットサル(高学年)	小4～6	月	16:55～17:55	17	18	13,600円	11,050円		4/6
720	キッズチアダンス	年中～小1	水	15:30～16:30	24	16	22,800円	18,000円		4/1
721	ジュニアチアダンス	小2～6	水	16:40～17:40	24	22	22,800円	18,000円		4/1
724	キッズHIPHOP	年中～小2	金	15:30～16:30	23	20	21,850円	17,250円		4/3
725	ジュニアHIPHOP	小2～6	金	16:40～17:40	23	30	21,850円	17,250円		4/3
726	キッズ体操(年中・年長)	年中・年長	月	15:00～16:00	17	10	16,150円	12,750円		4/6
727	ジュニア体操(小1・2)	小1・2	月	16:10～17:40	17	12	19,550円	15,300円		4/6
728	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(年中・年長)	年中・年長	火	15:15～16:15	23	20	21,850円	17,250円		4/7
729	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(小1・2)	小1・2	火	16:20～17:20	23	20	21,850円	17,250円		4/7
730	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(小3・4)	小3・4	火	17:30～18:45	23	15	26,450円	20,700円		4/7
733	ジュニアK-POP	小1～6	火	17:30～18:30	23	30	21,850円	17,250円		4/7
734	ジュニアバレーボール	小3～6	火	17:10～18:10	23	18	18,400円	14,950円		4/7
737	ブレイキン	小4～中3	木	17:50～18:50	25	20	23,750円	18,750円		4/2
738	レベルアップフリースタイルダンス	小3～中3	金	17:50～18:50	25	15	23,750円	18,750円		4/3
739	ジュニアバドミントンスキルアップ	小4～中3	土	17:30～19:00	23	16	21,850円	17,250円		4/4
741	ボールゲーム教室(年長・小1)	年長・小1	水	15:30～16:30	24	16	22,800円	18,000円		4/1
742	ボールゲーム教室(小2・3)	小2・3	水	16:35～17:50	24	20	27,600円	21,600円		4/1
1001	DO! スポKIDS(清田コース)	小1～3	種目により異なります			30	24	34,500円	27,000円	5/12



美香保体育館

住 所 東区北22条東5丁目
T E L 011-741-1972
休館日 第3月曜日

施設Website



おすすめ教室は「ジュニアチアダンス」です！初心者大歓迎！ポンポンを持って「可愛く」「カッコ良く」踊りましょう♪
チアダンスを通じてリズム感アップ！同世代のお友達と一緒に楽しくDance♪
※ポンポンは教室初回日にお渡しいたします

協会スタッフ
さいとう しょうま
斉藤 翔馬



PICK UP



ジュニアチアダンス

チアダンスを通じてリズム感を養うだけでなく、仲間と協力して1つの作品を作り上げるため、お子様の思いやりも育みます！

初心者大歓迎！ポンポンを持って可愛く
かっこいいダンスを踊りましょう！

指導員
いずみ さやか
和泉 沙也加



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講 初日
							一 般	障がいのある方		
011	ジュニアチアダンス	小1～6	火	17:15～18:15	21	20	19,950円	15,750円	3/1～3/14	4/7
012	ジュニアヒップホップ(初級)	小1～6	水	17:15～18:15	22	20	20,900円	16,500円		4/1
013	ジュニアヒップホップ	小1～6	木	17:15～18:15	22	25	20,900円	16,500円		4/2
023	春休みキッズフィギュアスケート	4歳～年長	水木金	9:45～10:45	3	14	3,450円	2,700円		4/1
024	春休みジュニアフィギュアスケート	小1～3	水木金	11:00～12:00	3	14	3,450円	2,700円		4/1
001	ジュニアベースボール(火)	小1～4	火	16:00～17:30	10	10	9,500円	7,500円	4/9～4/22	5/12
002	ジュニアベースボール(金)	小1～4	金	16:00～17:30	10	10	9,500円	7,500円		5/8

※スケート靴の貸出をご利用になる方は、別途貸靴料金が必要となります(1時間300円、2時間400円)

星置スケート場

住 所 手稲区星置2条1丁目12-1
T E L 011-681-8877
休館日 第2月曜日

施設Website



おすすめ教室は「キッズ・小学生スケート教室」です初めてスケートを滑る方から参加できて、安心してスケートの基礎を学べます！スケート靴やヘルメットは借りられるので防寒着と手袋があれば参加できます。参加者は初心者の子がほとんどなので、みんなで一緒に楽しく上手になりましょう。

協会スタッフ
かたおか かいと
片岡 海翔



PICK UP

カジュアルホッケー(低学年)

アイスホッケーに必要な技術である、パス・ハンドリング・スケーティング・シュートなど個人スキルが練習できます！

一緒に楽しくアイスホッケーをしよう！

指導員
のりもと しゅう おくむら しゅう
乗本 修 奥村 柊

小学生フィギュアスケート教室

初めてスケートを滑る方から参加できるフィギュアスケート教室です！安全に、楽しくスケートの基礎を学ぶことができます！！

指導員
札幌スケート連盟推薦指導員

教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講 初日
							一 般	障がいのある方		
001	キッズフィギュアスケート教室	年中・年長	土	11:45～13:15	10	14	13,500円	10,000円	3/1～3/14	4/11
002	小学生フィギュアスケート教室	小1～6	土	11:45～13:15	10	14	13,500円	10,000円		4/11
021	③鈴木雄大の子どもアイスホッケー教室(小4～6)	小4～6	土	15:30～16:30	1	10	1,500円	1,500円		4/25
022	カジュアルホッケー(小1～3)	小1～3	土	13:30～14:30	1	20	950円	750円	4/1～4/14	5/30
023	カジュアルホッケー(小4～6)	小4～6	土	14:45～15:45	1	20	950円	750円		5/30

※カジュアルホッケーはアイスホッケー経験者であり、防具一式お持ちの方に限ります。防具の貸し出しは行っておりません。

※スケート靴の貸出をご利用になる方は、別途貸靴料金が必要となります(1時間300円、2時間400円)

これからさらに上を目指す方へ。

プロスポーツアカデミー

各プロスポーツチーム所属コーチなどから、直接指導を受けることができます。各チームのアカデミーページもご覧ください。

北海道
コンサドーレ札幌



北海道日本ハム
ファイターズ



レバンガ北海道



エスポラーダ北海道





成人(高校生以上)向け教室のご紹介

新たなあなたのしみ、
きっと見つかる。



500円

ワインコインで
お試し参加も
可能です。



※一部教室を除く



公共施設だからこそ、安心・安全な運営を目指して。

高校生以上向けの教室事業は、経験に応じた段階的な教室設計と幅広いラインアップを長年の事業運営の成果として揃えています。多くの指導者と綿密に連携しながら、時代に合わせた内容を企画しています。

3つのポイント

初心者からでも、安心。
経験に合わせた教室設計。

初めてでも安心してご参加ください。
ステップアップしていける教室もご用意しています。
お気軽にご相談ください。

新しい運動と、出会える。
幅広いラインアップ。

テニスやバドミントンなどのスポーツだけでなく、
聞きなれない種目も、はじめてみると楽しいかもしれません。
フィットネス分野も多く実施しています。

手軽さと通いやすさを両立。
夜や土曜日も開講。

1回の教室単価平均は、なんと950円程度。
札幌市の公共施設だからこその手軽さと、
長年の教室運営における品質の高さを体験ください。

新たな取り組み

札幌市スポーツ協会では「まちじゅうに、スポーツの根を張ろう。」を合言葉に、スポーツ/水泳教室の、ブランドづくりに取り組んでいます。様々な面での改善やアップデート、新たな取り組みも企画中ですのを楽しみに。詳しくは各施設にて配布している広報誌、WEBサイトをご覧ください。



さっぽろスポーツ
ウェルネスラジオ

札幌市民の心と身体のサプリメント



協会の職員や指導員が登場する、
ポッドキャストも配信しています。



豊平区体育館

住 所 豊平区月寒東2条20丁目4-15

T E L 011-855-0791

休館日 第4月曜日

施設Website



PICK UP

バランスボールエクササイズ

ソフトなバランスボールに体重を預け、正しく支える力を引き出しながら、体幹や各関節周りを鍛えます。

バランスボール歴29年目になります。バランスボールならではの楽しいエクササイズと一緒に体感しましょう！

指導員
こん いくえ
近 育愛



身体すっきりストレッチポール

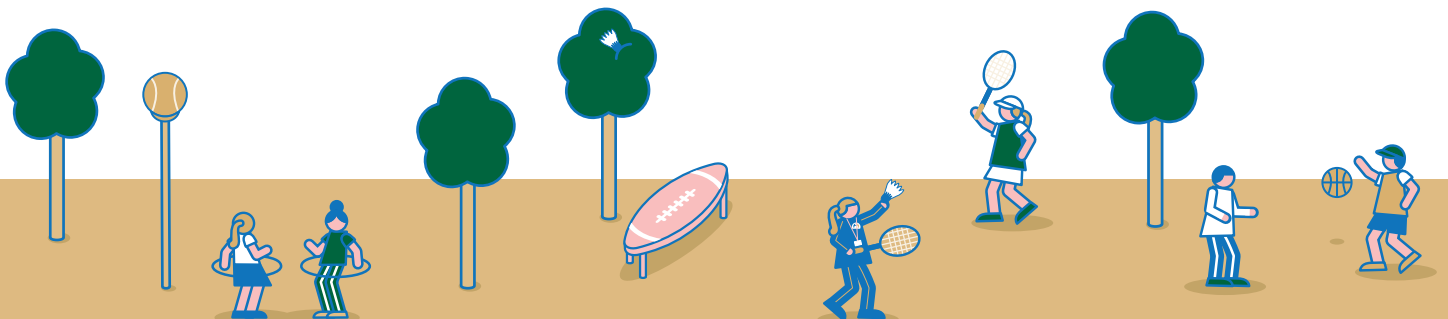
ストレッチポールで骨格を本来のあるべき状態に近づけ、後半は筋肉のバランスを整えるためのヨガをしていきます。

痛みや不調は姿勢の崩れが大きく関わります！姿勢をキレイにして見た目もキレイに！健康で快適に過ごしてみませんか？

指導員
とうどう なぎさ
東 堂 渚



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
101	やさしいヨガ	月	10:00～11:00	9	30	9,900円	7,200円	5,850円	3/1～3/14	4/6
102	ベーシックヨガ	火	10:15～11:15	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
103	生活習慣病予防体操	水	9:30～10:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
104	やさしい姿勢バランス体操	水	10:00～11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
105	フラダンス(アドバンスコース)	水	11:30～12:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
106	フラダンス(ベーシックコース)	水	12:45～13:45	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
107	やさしいナイトピラティス	水	19:30～20:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
108	ピラティス(木)	木	9:20～10:20	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		4/5
109	たのしい太極拳	木	10:30～11:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		4/5
110	リズムフィットネス	木	11:40～12:40	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		4/5
111	やさしい代謝UP体操	金	9:50～10:50	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
112	大人のバレエ	月	11:00～12:00	9	12	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
113	ずぼら健康体操	金	11:10～12:10	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
114	ナイトヨガ	金	19:30～20:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
115	ZUMBA(土)	土	18:15～19:15	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		4/4
116	大人ののためのK-POPダンス	土	19:30～20:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		4/4
117	バランスボールエクササイズ	月	9:20～10:20	9	15	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
118	身体すっきりストレッチポール	火	9:00～10:00	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
119	ピラティス(月)	水	14:30～12:10	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
122	膝にやさしいイストレッチ	火	11:30～12:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
125	ゆったりアンチエイジング体操	木	10:00～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/5
131	バドミントン 初級	火	10:00～12:00	12	16	13,200円	12,000円	10,200円		4/7
132	バドミントン 中級	火	10:00～12:00	12	16	13,200円	12,000円	10,200円		4/7
133	卓球 入門	火	10:00～12:00	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		4/7
134	卓球 初中級	木	13:00～15:00	13	15	14,300円	13,000円	11,050円		4/5
135	卓球 中上級	木	13:00～15:00	13	15	14,300円	13,000円	11,050円		4/5
136	テニス 入門～初級	木	9:00～11:00	13	10	18,200円	16,900円	14,300円		4/5
137	テニス 初中級(火)	火	13:00～15:00	12	10	16,800円	15,600円	13,200円		4/7
138	テニス 初中級(木)	木	13:00～15:00	13	12	18,200円	16,900円	14,300円		4/5
139	テニス 中級(火)	火	15:05～17:05	12	10	16,800円	15,600円	13,200円		4/7
140	テニス 中級レベル1(水)	水	15:05～17:05	11	10	15,400円	14,300円	12,100円		4/1
141	テニス 中級レベル2(金)	金	13:00～15:00	13	12	18,200円	16,900円	14,300円		4/3
142	テニス 中上級	水	13:00～15:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		4/1
143	テニス 上級	木	9:15～10:45	13	12	14,950円	13,650円	11,700円		4/5
144	テニスクリニック	木	11:05～12:05	13	10	12,350円	11,700円	9,750円		4/5
145	シニアテニス	火	9:30～11:00	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
146	エンジョイテニス中上級(木)	木	10:50～12:20	13	12	14,950円	13,650円	11,700円		4/5
147	インドアゴルフ	金	13:00～14:30	13	26	16,250円	14,950円	13,000円		4/3
148	シニアバドミントン(月)	月	9:00～10:00	9	6	9,000円	9,000円	9,000円		4/6
149	エキスパートバドミントン(月)	月	10:15～12:15	9	6	13,500円	13,500円	13,500円		4/6
150	レベルアップバドミントン	金	14:45～16:15	13	16	12,350円	11,700円	9,750円		4/3
151	シニアバドミントン(金)	金	9:00～10:00	13	6	13,000円	13,000円	13,000円		4/3
152	エキスパートバドミントン(金)	金	10:15～12:15	13	6	19,500円	19,500円	19,500円		4/3



清田区体育館・温水プール

住 所 清田区平岡1条5丁目4-1
T E L 011-882-9500
休館日 第2月曜日

施設Website



おすすめ教室は、「アンチエイジングピラティス」です。新規教室で、体幹を強化してエイジレスな体を作っていくマットピラティスです。普段使い切れていない筋肉にアプローチして、しなやかな美しい体づくりと一緒に目指しましょう♪

協会スタッフ
あさの まい
浅野 麻衣



PICK UP

ヒーリングヨガセラピー

仕事や家事、育児でたまった1日の疲れを癒します。「夜はぐっすり」「朝はすっきり」初心者でも安心して始められるヨガ教室です。

ヨガは深い呼吸とゆったりとした動きで凝り固まった肩や腰をほぐし、短時間でも気持ちを切り替えやすいのが魅力!

指導員
まるや としこ
丸谷 敏子



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
141	やさしいアクアウォーキング	月	10:10～11:10	5	20	5,500円	4,000円	3,250円	3/10～3/20	4/6
142	シェイプアップアクア	月	11:15～12:15	5	20	5,500円	4,000円	3,250円		4/6
143	アクアダンス	火	13:20～14:20	7	20	7,700円	5,600円	4,550円		4/7
144	予防改善水中ウォーキング	水	13:20～14:20	6	20	6,600円	4,800円	3,900円		4/8
145	筋力・健康バランスウォーキング	木	13:20～14:20	8	20	8,800円	6,400円	5,200円		4/9
501	初心者～初級バドミントン	金	10:00～12:00	11	30	12,100円	11,000円	9,350円		4/3
502	バドミントン 中・上級	木	13:00～15:00	11	18	12,100円	11,000円	9,350円		4/2
503	初心者 卓球(金)	金	9:15～10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/10
504	初級 卓球(水)	水	13:00～15:00	9	15	9,900円	9,000円	7,650円		4/8
505	初級 卓球(金)	金	9:15～10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/10
506	中級 卓球(水)	水	13:00～15:00	9	15	9,900円	9,000円	7,650円		4/8
507	中級 卓球(金)	金	11:00～12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/10
508	上級 卓球(金)	金	11:00～12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/10
509	初心者 テニス(水)	水	9:00～10:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/1
510	初心者 テニス(金)	金	13:00～15:00	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		4/3
511	初級 テニス(水)	水	10:35～12:35	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		4/1
513	中級 テニス(火)	火	13:00～15:00	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		4/7
514	中級 テニス(水)	水	13:00～15:00	11	24	15,400円	14,300円	12,100円		4/1
515	上級 テニス(火)	火	13:00～15:00	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		4/7
516	ナイトテニス 初心者～初級	火	19:00～20:45	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		4/7
517	ナイトテニス 実践クラス	金	19:10～20:55	13	12	18,200円	16,900円	14,300円		4/3
518	ナイトテニス 中上級	水	19:00～20:45	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		4/1
520	ピンポイント バドミントン ダブルス初級(応用)	月	10:00～12:00	9	18	9,900円	9,000円	7,650円		4/6
522	ゴルフ	木	9:20～10:50	9	24	11,250円	10,350円	9,000円		4/2
523	バドミントン 中級「基本ストロークレッスン」	木	11:15～12:15	7	18	5,600円	5,250円	4,550円		4/2
526	初中級 テニス(月)	月	9:00～10:30	9	12	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
527	中上級 テニス(月)	月	10:40～12:10	9	12	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
601	生活習慣病予防体操	月	9:20～10:40	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
602	やさしい朝ピラティス	火	9:45～10:45	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
603	エアロビクスシェイプアップ	火	11:00～12:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
604	フラダンス(初級)	火	12:45～13:30	11	30	9,900円	7,700円	6,600円		4/7
605	フラダンス(中級)	火	13:45～15:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
606	ナイトヨガ	火	19:00～20:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
607	ピラティス	水	9:45～11:00	11	33	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
608	初心者・シニア向けヨガ	水	9:30～10:50	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
609	ヨガ	水	11:00～12:20	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
611	リズムDe筋力アップ	木	9:45～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
612	かんたんエアロ	木	11:15～12:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
614	リラックスヨガ	木	11:15～12:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
615	エアロ&ピラティス	木	19:00～20:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
616	たのしくエアロ	金	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
617	すっきり姿勢リセット	金	11:15～12:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
618	からだにやさしい健康体操(前)	金	9:30～10:50	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
619	からだにやさしい健康体操(後)	金	11:00～12:20	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
620	太極拳初級(二十四式)	金	13:15～14:45	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
621	ナイトピラティス	金	19:15～20:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
622	アクティブシニアの筋力トレーニング	月	11:00～12:00	9	15	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
625	大人のフリースタイルダンス	金	19:00～20:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
632	ヒーリングヨガセラピー	水	19:00～20:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
633	ひざ・あし・こし・かた、イス体操	水	12:00～13:00	11	18	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
634	ビューティーヨガ	月	11:00～12:15	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		4/6
635	アンチエイジングピラティス	木	10:00～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/2

豊平公園温水プール

住 所 豊平区美園6条1丁目1
TEL 011-813-6556
休館日 第3月曜日

施設Website



おすすめ教室は「シュノーリング」です。シュノーリングはマスク、シュノーケル、フィンを使用し、身体への負担をかけずに泳ぎながら有酸素運動ができます。「通常の水泳の練習はちょっと敷居が高い」、「激しい運動は少しこわい」、なんてお客様もゆったり水中運動を行えます。この教室は豊平公園温水プールでしか、行っていません。まずは体験からどうぞ。

協会スタッフ
たかはし たかひろ
高橋 孝弘



PICK UP

ちょいトレ+ウォーキング

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。また、開始時にプールサイドで軽い運動も行います。

プールでの運動は健康への第一歩。
皆様のご参加お待ちしております。

指導員
みやもり ようこ
宮森 洋子



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
123	シュノーリング	木	14:00～15:00	8	12	8,800円	8,000円	6,800円	3/10～3/20	4/9
251	アクアビクス	月	11:00～12:00	5	24	5,500円	4,000円	3,250円		4/6
252	アクアシェイプ	火	15:00～16:00	8	24	9,200円	8,400円	7,200円		4/7
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		4/7
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		4/7
255	ナイトアクアビクス	火	19:30～20:30	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/7
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		4/9
257	水中ストレッチ	木	11:00～12:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/9
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		4/11
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		4/11
260	アクアシェイプ	土	14:00～15:00	8	24	9,200円	8,400円	7,200円		4/11
301	チェアヨガ	水	13:00～14:00	14	11	15,400円	11,200円	9,100円		4/8
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
303	背骨コンディショニング	水	10:30～11:30	8	11	8,800円	6,400円	5,200円		4/8
311	ひざ・腰体操 ※WEB申込対象外	月	9:30～10:30	1	11	1,100円	800円	650円		4/6
312	ナイトアロガゼーション ※WEB申込対象外	月	19:30～20:30	1	11	1,100円	800円	650円		4/6

平岸プール

住 所 豊平区平岸5条14丁目1-1
TEL 011-832-7529
休館日 第1月曜日

施設Website



おすすめ教室は「水泳のための体幹トレーニング」教室です！陸では「体幹」を鍛えて、水では「泳力」を鍛えましょう！ご興味のある方、まずは受講してみたいかがでしょうか！トレーニング×水泳は健康増進まちがいないし！皆様のご受講をぜひ、お待ちしております！

協会スタッフ
やまもと あゆむ
山本 歩夢



PICK UP

水泳のための体幹トレーニング

肩甲骨と股関節のストレッチで関節の可動域を増やすとともに、体幹を鍛えることで、泳ぐ際のフォーム改善につながります。

チューブトレーニングに興味のある方自分の体に合うよう調整しながら進めましょう！

指導員
きたに えみこ
木谷 栄美子

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
100	予防改善運動(月)	月	10:00～10:50	5	30	5,500円	4,000円	3,250円	3/10～3/20	4/13
101	予防改善運動(木)	木	11:00～11:50	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		4/9
104	健康バランスウォーキング	土	10:00～10:50	8	20	8,800円	6,400円	5,200円		4/11
105	アクアダンス	月	11:00～11:50	5	30	5,500円	4,000円	3,250円		4/13
106	アクアダンス	金	11:00～11:50	7	30	7,700円	5,600円	4,550円		4/10
107	アクアダンス	土	11:00～11:50	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		4/11
108	健康アクア	木	14:00～14:50	8	20	8,800円	6,400円	5,200円		4/9
109	リフレッシュウォーキング	金	10:00～10:50	7	20	7,700円	5,600円	4,550円		4/10
110	平岸ナイトアクア	金	19:00～19:50	7	20	7,700円	5,600円	4,550円		4/10
111	体力向上リズムウォーキング	火	12:00～12:50	7	20	7,700円	5,600円	4,550円		4/7
113	水泳のための体幹トレーニング	火	10:00～11:00	15	10	16,500円	12,000円	9,750円		4/7
114	やさしいヨガ	火	11:15～12:15	15	10	16,500円	12,000円	9,750円		4/7
115	れべるあつぷ よが	水	10:00～11:00	14	14	15,400円	11,200円	9,100円		4/8
116	りらくすよが	月	10:00～11:00	10	14	11,000円	8,000円	6,500円		4/13

どうぎんカーリングスタジアム

住 所 豊平区月寒東1条9丁目
T E L 011-853-4572
休館日 第3月曜日

施設Website



PICK UP

大人初心者・初級クラス(昼/火)

カーリング未経験でも大丈夫!! 楽しくカーリングを学びましょう。

指導員

札幌カーリング協会 推薦指導員

いすヨガ

椅子にすわったまま、又は、椅子をサポートにして行うヨガなので、膝や腰に不安のある方やシニア世代にもおススメです!

どんなたでも安心してできるいすヨガで運動不足を解消しましょう。

指導員

そがわ しずか
十川 志津香



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
001	ピラティス	火	10:00~11:00	12	12	13,200円	9,600円	7,800円	3/10~3/20	4/7
002	りらくすヨガ	火	14:00~15:00	12	12	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
003	あへあほ体操	水	10:00~11:00	11	12	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
004	ビューティーヨガ	水	19:00~20:00	11	12	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
005	姿勢美・健康体操	木	10:00~11:00	12	12	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
006	いすヨガ	木	14:00~15:00	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
007	ボールで美活・骨格リセット	木	19:00~20:00	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
008	背骨コンディショニング	金	9:45~10:45	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
009	バレエストレッチ	金	11:00~12:00	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
010	大人初心者・初級クラス(昼/火)	火	10:00~12:00	8	10	18,800円	18,800円	18,800円		4/7
011	大人初心者・初級クラス(夜/火)	火	19:00~21:00	8	10	18,800円	18,800円	18,800円		4/7
012	大人ステップアップクラス(夜/水)	水	19:00~21:00	8	10	18,800円	18,800円	18,800円		4/1
013	大人ステップアップクラス(夜/木)	木	19:00~21:00	9	10	21,150円	21,150円	21,150円		4/2

美香保体育館

住 所 東区北22条東5丁目
T E L 011-741-1972
休館日 第3月曜日

施設Website



PICK UP

はじめてのピラティス

「身体が硬い」「運動が苦手」そんな方も大歓迎! ピラティスで身体の使い方を学び、無理なく筋力や柔軟性を高めていきましょう。

はじめての方も安心。心地よく動いて、いつまでも元気に過ごせる身体を育てましょう!

指導員

さいとう
齊藤 めぐみ



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
031	背中すっきりヨガ	火	10:30~11:00	14	25	12,600円	9,800円	8,400円	3/1~3/14	4/7
032	はじめてのボクシングエクササイズ	火	11:10~12:10	14	25	15,400円	11,200円	9,100円		4/7
033	健美操	水	10:00~11:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		4/1
034	はじめてのピラティス	水	11:45~12:45	15	25	16,500円	12,000円	9,750円		4/1
035	ヨガ	木	10:00~11:30	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
036	座ってトレーニングトイストレ	木	11:45~12:45	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
037	筋力UP! 夜の体幹バランスエクササイズ	木	19:00~20:00	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
038	筋力UP! 体幹バランスエクササイズ	金	10:00~11:00	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/3
039	免疫力アップ! あへあほ楽々健康体操	金	11:15~12:15	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/3

星置スケート場

住 所 手稲区星置2条1丁目12-1
T E L 011-681-8877
休館日 第2月曜日

施設Website



PICK UP

女性向けフィギュアスケート教室

中級者以上対象のフィギュアスケート教室です。少人数制のため集中して教えてもらうことができます! 更なるレベルアップをしたい人はぜひ!!

指導員

札幌スケート連盟 推薦指導員

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
003	女性向けフィギュアスケート教室(中級者対象)	水	10:30~12:00	10	6	16,000円	16,000円	16,000円	3/1~3/14	4/15
004	女性向けフィギュアスケート教室(初心者対象)	水	10:30~12:00	10	6	16,000円	16,000円	16,000円		4/15
019	①鈴木雄大の大人アイスホッケー教室(大学生以上)	土	13:30~15:00	1	15	1,500円	1,500円	1,500円		4/25

※カジュアルホッケーはアイスホッケー経験者であり、防具一式お持ちの方に限ります。防具の貸し出しは行っておりません。

※スケート靴の貸出をご利用になる方は、別途貸靴料金が必要となります(1時間300円、2時間400円)

子ども向け(年中～)水泳教室

25階級のカリキュラムで無理なくステップアップ!

クラス内で泳力に合わせたグループ分けを行うので、自分のペースで進級することができます。
ワッペン獲得にチャレンジして

最上位級の「Jr. アスリート」を目指そう!

キッズ水泳教室

対象：受講年度内5・6歳児(年中・年長)

初めて水泳を習う5・6歳児を対象にした教室です。楽しく水遊びをしながら、息出し、もぐるなどの水慣れを目指します。キッズ教室で合格した級は小学生になっても引き継がれます。

クラス	対象泳力
ペンギン級	初めて水泳を習う方、水中歩行、息だし、もぐるなど水慣れの練習をしたい方。

ジュニア水泳教室

対象：小中学生

水中ジャンプ・もぐるなどの水慣れから始まり、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法の習得、個人メドレーでのタイム測定まで泳力向上を目指します。年5回のクール毎に進級テストを行い、該当する級を合格した方には合格級のワッペンを進呈します。

クラス	実施内容	対象泳力
24～15級 ※初めての方はこちらから!	初めて水泳を習われる方を対象にした教室です。背面キック7m、板キック12.5m、ノーブレイククロール7m泳ぐことを目指します。	初めて水泳を習われる方からグライドキック6m、背けのびができる方。
14～9級	クロール・背泳ぎを25mを泳ぐことを目指します。	背面キック7m、ノーブレイククロール7mできる方から背面キック・クロール12.5m泳げる方。
8～6級	クロール50m、平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。	クロール・背泳ぎを各25m泳げる方。
5級～Jr.アスリート	バタフライ25m、背泳ぎ50m、平泳ぎ50m、4泳法の泳力向上、個人メドレーを泳ぐことを目指します。	クロールを50m、背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳げる方。
ジュニア競泳 ※平岸プール、白石温水プール、東温水プールのみ	4泳法・個人メドレーのタイム更新を目指します。	小5～6の4泳法すべて泳げる方で、標準タイムを1種類以上切ることができる方。 ※標準タイムについては施設にお問い合わせください。 中学生は1級を合格した方、または4泳法で各50mを泳げる方。 ※中学生は標準タイムに関係なく対象です。

※白石温水プールのみクラス編成が異なります。詳細はホームページをご確認ください。

みんなでたのしく!

チャレンジスイミング

水慣れを中心に、泳ぐ練習を行い、基礎体力の向上を目指します。また、水泳教室を通じて、先生やお友達と仲良く楽しく受講していただくことで、協調性やコミュニケーション能力を高めます。

■対象

通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している小学生

■開講施設

清田区体育館温水プール・厚別温水プール・白石温水プール

詳細は各施設のホームページをご確認ください。



24級

13級

7級

Jr. アスリートまで進級された方には
オリジナル
スイムキャップを
プレゼント!!



成人(高校生以上)水泳教室

水泳は健康づくりや運動習慣づくりにもおすすめです。大人になってからでも「泳げるようになりたい」「もっと上達したい」という思いを経験豊富な指導員が丁寧にサポート!初心者でも安心して受講できます。また、「ゆったり水泳教室」は、泳力・体力・年齢に合わせて練習距離やペースを調整しながら進めますので、ゆっくり進みたい方や、65歳以上の方にもおすすめです。

クラス	対象泳力	目標泳力
初心者	初めて水泳を習う方、クロール・背泳ぎを練習中の方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各12.5m
初級	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
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
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
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"

スポーツ & フィットネス教室申込方法

各施設の教室一覧に掲載している「申込期間」をご確認いただき、電話・直接窓口・WEB申込のいずれかの方法でお申込みください。募集教室や申込・納入方法などの詳細は、各施設のホームページをご確認ください。WEB申込の方は、受講料100円引きとなります。



札幌市スポーツ協会 検索



●お申込みにあたって

- ・記載されている金額は全て税込金額となっております。
- ・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。
- ・さば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」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。適用方法などの詳細は、ホームページをご確認ください。

掲載している情報は2026年1月18日時点の内容です。教室一覧の「回数・受講料」等は変更となる場合がございますので、お申込みの際はホームページをご確認いただくか、各施設へお問い合わせください。

水泳教室申込方法

施設一覧に掲載している「申込期間」をご確認いただき、電話・直接窓口・WEB申込のいずれかの方法でお申込みください。募集教室や申込・納入方法などの詳細は、各施設のホームページをご確認ください。WEB申込の方は、受講料100円引きとなります。

●教室は自動継続制です

- ・1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。
- ・進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

●受講料のお支払いは口座振替となります

- ・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。受講決定後、「預金口座振替依頼書」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。
- ・口座振替の手続き完了後は、クール毎（約2ヵ月）の口座振替となります。
- ・初回のお支払いは、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）。

●お申込みにあたって

- ・教室の開催時間は、体操や用具の後片付けを含む時間となっております。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。
- ・更衣室の利用について、異性のお子様の入室は原則未就学児までとなりますので、可能な限り一人で着替えができるよう練習をお願いします。
- ・掲載している教室内容や回数、金額は変更の可能性がございます。

施設名	電話番号	住所	申込期間	ホームページ	施設名	電話番号	住所	申込期間	ホームページ
厚別温水プール	011-896-1861	厚別区 厚別中央2条6丁目3-1	3/10～3/20		手稲曙温水プール	011-683-0676	手稲区 曙2条1丁目2-60	3/10～3/20	
豊平公園温水プール	011-813-6556	豊平区 美園6条1丁目1			東温水プール	011-785-6812	東区 北16条東16丁目2-2		
平岸プール	011-832-7529	豊平区 平岸5条14丁目1-1			清田区体育館・温水プール	011-882-9500	清田区 平岡1条5丁目4-1		
白石温水プール	011-846-0004	白石区 平和通1丁目南2-5			西区体育館・温水プール	011-662-2149	西区 発寒5条8丁目9-1		

■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。