

2025年
4月
開講
高校生以上

厚別温水プール

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!



募集教室のご案内

3月10日(火) 18:00頃

上記期日に施設
ホームページ、館内
掲示にてご案内
いたします。



●申込期間 **3月11日(火)～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】9:00～20:00
【窓口】10:00～20:00

●抽 選 **3月23日(日) 13:30～**
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・窓口】落選された方のみ電話にてお知らせいたします。
※個別の当選確認のお問い合わせには応じることができませんのでご了承ください。

●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。
・空き教室は、3月23日(日)18:00頃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

【1クール目の受講料】

◀ 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
・納入期間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無い場合、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クール目以降は自動引落となるため、口座振替依頼書を提出していただきます。
手続きの詳細は、下記【2クール目以降の受講料】をご覧ください。

・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) 10:00～16:00**

・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。手続きの詳細は、下記【2クール目以降の受講料】をご覧ください。

【2クール目以降の受講料】

Point 1クール目が◀ WEBでお申込みの方 ▶ ◀ 電話・窓口でお申込みの方 ▶ のどちらも、**口座振替でのお支払いとなります。**
口座振替手続きについて

・施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただきますので、下記期間内に**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15日(火) 10:00～20:00** (3月25日～3月31日は10:00～16:00)
・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。登録されているか不明な方はお問い合わせください。
・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。

厚別温水プール

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条6丁目3-1
地下鉄東西線「新さっぽろ駅」9番出口より徒歩5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

☎ 011-896-1861

■開館時間 10:00～21:00
■休館日 第4月曜日(整備日)
■駐車場 約55台
■2025年の長期整備休館
3月21日(金)～3月31日(月)まで



●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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
・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。

各クールの受講料は教室実施回数により異なります。
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】から厚別温水プールを選択
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。



HP教室情報

3月21日(金)から
3月31日(月)まで

整備休館のため
対応時間を
電話 9:00～16:00
窓口 10:00～16:00
とさせていただきます。

キャンペーン・助成

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申込みをされた方」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。

さぽるとさっぽろ 1会員につき1年度1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。
受講料助成がご利用いただけます!!

さぽるとさっ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。

【ご利用方法】
①さぽるとさっぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。さぽるとさっぽろホームページ ※R7.3/1～申請可
②さぽるとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。さぽるとさっぽろ ※R7.3/1～申請可
③下記の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)。 各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽるとさっ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、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次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利用いただいた場合はご利用できません。
水泳自動継続	※申請日以降の次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利用いただいた場合はご利用できません。

【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、受講施設へお問合せください。
・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。
・水泳のお申し込みは、種目「成人・ゆったり」「泳法別」が異なる場合のみ重複可能です(成人とゆったりは同一種目とみなす)。抽選終了後は空きがある場合のみ同一種目でも重複申込みが可能です。水中フィットネスの重複申込みは可能ですが、お申込みされた複数教室の受講意志があることが前提です。
・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、1教室につき500円(開講前含む)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。

▼多種目体験型スクール▼
DO! スポKIDS **DO!スポ! シニア健康塾**
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。

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!

教室申込みはWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡しいたします。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
成人初心者	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
成人初級・ゆったり初級	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
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
成人最上級	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	4泳法の泳力向上、個人メドレーを目指します。
はじめてのバタフライ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	バタフライ25m

▼ 成人水泳教室		【受講期間】 2025/4/8 ~ 2026/3/6 まで			対象:高校生以上			受講料は税込
教室名	教室No	曜日	時間	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)			1クール目の回数	
				一般	65歳以上の方	障がいのある方		
成人初心者	1	火	10:00 ~ 11:00	5,250円	4,900円	4,200円	7回	
成人初級	2	火	19:00 ~ 20:30	6,650円	6,300円	5,250円	7回	
	3	木	11:45 ~ 13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
成人中級	5	水	19:00 ~ 20:30	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
	6	木	10:10 ~ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
【単年】成人上級	7	水	10:10 ~ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
成人上級	9	木	10:10 ~ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
	10	金	10:10 ~ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
	11	金	19:00 ~ 20:30	7,600円	7,200円	6,000円	8回	
成人最上級	13	火	11:05 ~ 12:35	6,650円	6,300円	5,250円	7回	
	15	金	10:10 ~ 11:40	7,600円	7,200円	6,000円	8回	

【単年】の教室は、2026年度小学校水泳授業時間確保のため、2025年度4月～3月までの「1年間限定の自動継続」となります。2026年度4月以降、廃止もしくは曜日、時間の見直しを行う場合があります。また、調整の結果、2026年度も継続して実施できる可能性があるため、継続可否についてはわかり次第別途お知らせいたします。

▼ 泳法別水泳教室		【受講期間】 2025/4/10 ~ 2026/3/5 まで			対象:高校生以上			受講料は税込
教室名	教室No	曜日	時間	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)			1クール目の回数	
				一般	65歳以上の方	障がいのある方		
はじめてのバタフライ	41	木	14:55 ~ 15:55	6,000円	5,600円	4,800円	8回	

重要

こちらに記載されている教室一覧は、令和7年度に実施を予定している教室ですが、令和6年度からの自動継続者で、すでに受講決定している方がいるため、空きがない場合は新規募集を行わないことがあります。予めご了承ください。また、空きのある(新規募集を行う)教室につきましては、3/10(月)18:00頃を目途にホームページおよび館内にて掲示させていただきます。なお、自動継続教室であっても、前後のクラスとの配置調整や定員を著しく下回る等の事由により、廃止もしくは時間の見直しを行う場合がありますので、ご承知おきのうえお申込みください。

▼ ゆったり水泳教室		【受講期間】 2025/4/8 ~ 2026/3/6 まで			対象:高校生以上			受講料は税込
教室名	教室No	曜日	時間		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)			1クール目の回数
					一般	65歳以上の方	障がいのある方	
ゆったり初級	21	火	11:05 ~	12:35	6,650円	6,300円	5,250円	7回
	22	火	12:40 ~	14:10	6,650円	6,300円	5,250円	7回
【単年】ゆったり初級	23	水	11:45 ~	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回
ゆったり中級	24	火	12:40 ~	14:10	6,650円	6,300円	5,250円	7回
	25	水	13:20 ~	14:50	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	26	金	11:45 ~	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回
ゆったり上級	28	木	11:45 ~	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回
	29	金	11:45 ~	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回
【単年】ゆったり上級	32	水	11:45 ~	13:15	7,600円	7,200円	6,000円	8回

【単年】の教室は、2026度小学校水泳授業時間確保のため、2025年度4月～3月までの「1年間限定の自動継続」となります。2026年度4月以降、廃止もしくは曜日、時間の見直しを行う場合があります。また、調整の結果、2026年度も継続して実施できる可能性があるため、継続可否についてはわかり次第別途お知らせいたします。

水中フィットネス 教室詳細 (運動強度・内容)			
教室名	運動高度	指導員名	内容
アクアビクス	★★★★★	野口/渡辺 馬場/長谷川	水中で軽快なリズムに合わせて行う運動不足解消、脂肪燃焼を目指すエクササイズです。
プールエクササイズ	★★★★	河越	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
腰痛改善水中運動	★★★	宮森	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度～中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
水中運動	★★	伊藤(郁)/馬場	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
ひざ・こし・かた機能向上水中運動	★	伊藤(郁)	浮力の動きと水の抵抗を活かした水中運動で、一生自分の脚で歩くための身体づくりを目指します。

▼ 水中フィットネス		【受講期間】 2025/4/7 ~ 2026/3/13 まで			対象:高校生以上			受講料は税込	
教室名	指導員名	教室No	曜日	時間		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)			1クール目の回数
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
アクアビクス(月木)	月・野口 木・長谷川	100	月・木	13:00 ~	14:00	15,400円	11,200円	9,100円	14回
アクアビクス(火)	渡辺	102	火	19:00 ~	20:00	7,700円	5,600円	4,550円	7回
アクアビクス(水)	馬場	103	水	14:10 ~	15:10	8,800円	6,400円	5,200円	8回
ひざ・こし・かた機能向上水中運動	伊藤(郁)	104	木	11:00 ~	12:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回
プールエクササイズ	河越	105	火	11:00 ~	12:00	7,700円	5,600円	4,550円	7回
水中運動(火)A	伊藤(郁)	106	火	12:05 ~	13:05	7,700円	5,600円	4,550円	7回
水中運動(火)B	伊藤(郁)	107	火	13:10 ~	14:10	7,700円	5,600円	4,550円	7回
水中運動(水)	馬場	108	水	13:00 ~	14:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回
水中運動(金)A	伊藤(郁)	112	金	10:00 ~	11:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回
水中運動(金)B	伊藤(郁)	110	金	11:05 ~	12:05	8,800円	6,400円	5,200円	8回
腰痛改善水中運動	宮森	111	金	19:00 ~	20:00	8,800円	6,400円	5,200円	8回

2025年
4月
開講

厚別温水プール キッズ・ジュニア 水泳教室

幼児 小中学生

水泳教室 受講者募集!

●申込期間 **3月11日(火)～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】9:00～20:00
【窓口】10:00～20:00

●抽選 **3月23日(日) 13:30～**
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・窓口】落選された方のみ電話にてお知らせいたします。
※個別の当選確認のお問い合わせには応じることができませんのでご了承ください。

●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。
・空き教室は、3月23日(日)18:00頃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

【1クール目の受講料】

◀ 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

- ・納入期間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。
- ・2クール目以降は自動引落となるため、口座振替依頼書を提出していただけます。手続きの詳細は、下記【2クール目以降の受講料】をご覧ください。

・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) 10:00～16:00**

- ・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けます。手続きの詳細は、下記【2クール目以降の受講料】をご覧ください。

【2クール目以降の受講料】

Point 1クール目が◀ WEBでお申込みの方 ▶ ◀ 電話・窓口でお申込みの方 ▶ のどちらも、**口座振替でのお支払いとなります。**
口座振替手続きについて

- ・施設窓口にて口座振替依頼書を提出していただけますので、下記期間内に**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15日(火) 10:00～20:00** (3月25日～3月31日は10:00～16:00)
- ・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。登録されているか不明な方はお問い合わせください。
- ・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。



募集教室のご案内

3月10日(月) 18:00頃

上記期日に施設
ホームページ、館内
掲示にてご案内
いたします。



●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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
- ・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。

各クールの受講料は教室実施回数により異なります。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 厚別温水プール 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。



HP教室情報

**3月21日(金)から
3月31日(月)まで**

整備休館のため
対応時間を
電話 **9:00～16:00**
窓口 **10:00～16:00**
とさせていただきます。

キャンペーン・助成

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申込みをされた方」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申込みによる受付できません。あらかじめご了承ください。

さぽ〜とさぽろ 1会員につき1年度1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽ〜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〜とさぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室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〜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。
- ※令和7年度(令和7年4月～令和8年3月開講分)のクーポンコードは、令和7年3月1日より開始いたします。
※原則、申請日の翌営業日(土日祝除く)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お日にちで申請された場合、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通用方法にてご利用ください。

申込方法	通用方法
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)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽ〜とさぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要な事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次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利用いただいた場合はご利用できません。

【お申込みにあたって】

- ・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、受講施設へお問合せください。
- ・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。
- ・お申し込みは、1人1教室のみです。抽選終了後は空きのある場合で同一レベルのみ重複申込みが可能です。
- ・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、1教室につき500円(開講前含む)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できましたら、施設よりご連絡させていただきます。
- ・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、可能な限りお一人で着替えができるよう練習をお願いします。

【個人情報取扱について】

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。

▼多種目体験型スクール▼

DO! スポKIDS DO! スポKIDS 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。

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!



※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にお渡しいたします。

厚別温水プール

☎ 011-896-1861

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条6丁目3-1
地下鉄東西線「新さっぽろ駅」9番出口より徒歩5分

- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 約55台
- 2025年の長期整備休館 3月21日(金)～3月31日(月)まで



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・タブレット等でお申込みができます!
 - 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!

教室は自動継続制です

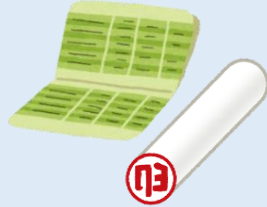
- 4月～翌年3月までの通年教室です。(年5クール制)
- 1度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
- 教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途お手続きが必要となりますので窓口までお申出ください。
- 進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

受講料のお支払いは口座振替となります

【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、施設窓口へご提出ください。



定員に空きのある教室は途中から受講できます

【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、教室申込みを受付けております。
- 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。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。



キッズ 水泳教室

対象 受講年度内5・6歳児 (年中・年長) 実施コース 小プール(水深80cm)

現在の泳力に関わらず『キッズ教室』にお申込みいただき、クラス内にてグループ分けを行います。

ペンギン級

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。※24～15級は、ペンギン級の項目をすべて合格した方が対象となります。※キッズ水泳教室で合格した級は、小学生になっても引き継がれます。

【対象泳力】
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 実施コース 24～15級 小プール(水深70～80cm) 14級以上 大プール(水深120～130cm) ※14～9級は泳力により小プールを利用する場合があります。

現在の泳力に合ったクラスにお申込みください。クラス内にてグループ分けを行います。

24～15級

初めて水泳を習われる小中学生を対象にした教室です。背面キック7m、板キック12.5m、ノープレクロール7m泳ぐことを目指します。

【対象泳力】
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。

初めての方は
こちら



14～9級

小中学生を対象にした水泳教室です。クロール・背泳ぎを25m泳ぐことを目指します。

【対象泳力】
背面キック7m、ノープレクロール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

小中学生を対象にした水泳教室です。クロール50m、平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。

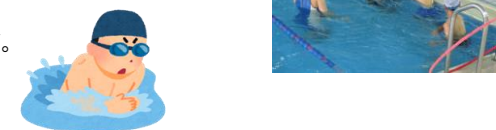
【対象泳力】
クロール・背泳ぎを各25m泳げる方。



5級～ Jr.アスリート

小中学生を対象にした水泳教室です。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。

【対象泳力】
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

中学生は4泳法各50mがすべて泳げる方が対象、中学生については標準タイムに関係なく対象です。

【対象泳力】
小学5～6年生の4泳法すべて泳げる方で、右記標準タイムを1種目以上切ることができる方。

標準タイム ※日本水泳連盟泳力検定基準参考

- 50mクロール (50秒)
- 50m背泳ぎ (1分03秒)
- 50m平泳ぎ (1分10秒)
- 50mバタフライ (59秒)
- 100m個人メドレー (1分51秒)

スイムキャッププレゼント!!
目指せJr.アスリート

【小学生対象】 水に入らない新教室「リズムジャンプ」が始まります!! 詳細は、「フィットネス教室」要項をご覧ください。

▼ キッズ水泳教室 (受講年度内5歳・6歳児 ※年中・年長) 【受講期間】 2025/4/5 ~ 2026/3/7 ※受講料は税込です							
コース	教室名	教室No	曜日	時間	1クール目の受講料 (各クールの回数により料金異なります)		1クール目の回数
					一般料金	障がいのある方	
(水 小深 プ8 10 ルc m)	キッズ 水泳教室	300	火	15:05 ~ 15:50	5,950円	4,550円	7回
		301	水	15:05 ~ 15:50	6,800円	5,200円	8回
		302	木	15:05 ~ 15:50			
		303	金	15:05 ~ 15:50			
		304	土	10:10 ~ 10:55			

▼ ジュニア水泳教室 (小中学生) 【受講期間】 2025/4/5 ~ 2026/3/7 ※受講料は税込です											
コース	教室名	教室No	曜日	時間	1クール目の受講料 (各クールの回数により料金異なります)		1クール目の回数				
					一般料金	障がいのある方					
(水 小深 プ8 10 ルc m)	ジュニア水泳教室 24～15級 ※泳力によって、多目的プール(水深100cm)を利用する場合があります。	200	火	16:00 ~ 17:00	5,250円	4,200円	7回				
		201		17:05 ~ 18:05							
		202	水	16:00 ~ 17:00	6,000円	4,800円	8回				
		203		17:05 ~ 18:05							
		204	木	16:00 ~ 17:00							
		205		17:05 ~ 18:05							
		206	金	16:00 ~ 17:00							
		207		17:05 ~ 18:05							
208	土	9:00 ~ 10:00									
(水深120 5 13 0 c m)	ジュニア水泳教室 14～9級	230	火	16:00 ~ 17:00				5,250円	4,200円	7回	
		231		17:05 ~ 18:05							
		232	水	16:00 ~ 17:00	6,000円	4,800円	8回				
		237		17:05 ~ 18:05							
		233	木	16:00 ~ 17:00							
		238		17:05 ~ 18:05							
		234	金	16:00 ~ 17:00							
		235		17:05 ~ 18:05							
		236	土	9:00 ~ 10:00							
		260	火	17:40 ~ 18:55				5,250円	4,200円	7回	
		ジュニア水泳教室 8級～6級	261	水				17:40 ~ 18:55	6,000円	4,800円	8回
			262	木				17:40 ~ 18:55			
			263	金				17:40 ~ 18:55			
		ジュニア水泳教室 5級～Jr.アスリート	283	火				18:10 ~ 19:25	5,250円	4,200円	7回
			280	水				18:10 ~ 19:25	6,000円	4,800円	8回
			281	木				18:10 ~ 19:25			
284	金		18:10 ~ 19:25								
ジュニア水泳教室 8級～Jr.アスリート	290	土	10:05 ~ 11:20	6,000円				4,800円	8回		

重要

こちらに記載されている教室一覧は、令和7年度に実施を予定している教室ですが、令和6年度からの自動継続者で、すでに受講決定している方がいるため、空きがない場合は新規募集を行わないことがあります。予めご了承ください。また、空きのある(新規募集を行う)教室につきましては、3/10(月)18:00頃を目途にホームページおよび館内にて掲示させていただきます。なお、自動継続教室であっても、前後のクラスとの配置調整や定員を著しく下回る等の事由により、廃止もしくは時間の見直しを行う場合がありますので、ご承知おきのうえお申込みください。

進級基準表

ワッペンチャレンジ

-キッズ・ジュニア水泳教室-

泳力に合わせた25階級のカリキュラムで無理なくステップアップ！
ワッペン獲得にチャレンジしてJr.アスリートを目指そう！



対象	合格ワッペン	テスト項目		
キッズ		泣かずに練習する		
		水の中で楽しく遊ぶ		
ジュニア		顔を洗う		
		息だし（口・鼻）		
		リングをひろう		
		24級	水中ジャンプ	
		23級	もぐる	
		22級	板けのび	
		21級	けのび	
		20級	顔つけ板キック	5 m
		19級	グライドキック	6 m
		18級	背けのび	
		17級	背面キック（気をつけ）	7 m
		16級	顔上げ板キック	12.5 m
		15級	呼吸付き板キック	12.5 m
		14級	ノーブレイクロール	7 m
		13級	クロール	12.5 m
		12級	背面キック（グライド）	12.5 m
		11級	呼吸つき板キック	25 m
		10級	クロール	25 m
		9級	背面キック（グライド）	25 m
		8級	背泳ぎ	25 m
		7級	クロール	50 m
		6級	平泳ぎ呼吸付き板キック	25 m
		5級	平泳ぎ	25 m
		4級	バタフライグライドキック	25 m
		3級	バタフライ	25 m
2級	背泳ぎ	50 m		
1級	平泳ぎ	50 m		
Jr.アスリート	泳力向上・個人メドレー（タイム測定）			

キッズ

対象：受講年度内5・6歳児（年中・年長）

泳力に合わせ、クラス内（ペンギン～15級）にてグループ分けを行います。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。

ジュニア

対象：小中学生

泳力に合わせ、クラス内（24～15級、14～9級、8～6級、5級～Jr.アスリート）でグループ分けを行います。

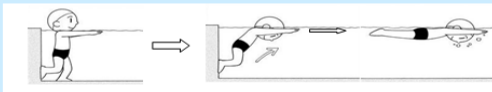
進級テスト

クール毎にテストを行います。上達の程度に応じて判定をしますので飛び級をすることがあります。該当する級を合格した方には合格級（飛び級の場合は最上位級）のワッペンを進呈します。Jr.アスリートに進級した方にはスイムキャップをお渡しします。

【水泳用語】 技術上達と一緒に覚えよ

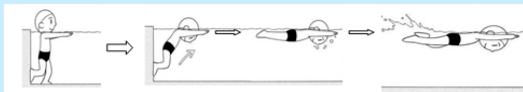
【けのび】

・両足で壁（床）をけり、体を一直線に伸ばして進む。



【グライドキック】

・けのびの姿勢でキックする。



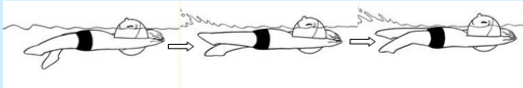
【背けのび】

・両足で壁（床）をけり、あおむけの姿勢で体を一直線に伸ばして進む。



【背面キック（グライド）】

・あおむけの姿勢でキックする。



【ノーブレイクロール】

・けのびの姿勢から顔をつけたまま泳ぐクロール。



【平泳ぎのキック】

○ つま先を外側にむけ足の裏で水をける。

✕ 足の甲で水をける。（あおり足）

【バタフライのキック】

・イルカのひれのように両足をそろえ脚全体を上下す

