

2024年度

# 東温水プール

【開講期間】 2024年 4月～2025年 3月

【対 象】 高校生以上

※掲載内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 教室は自動継続制です

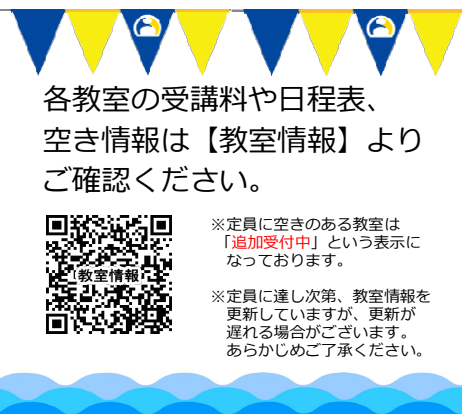
- ・4月～翌年3月までの通年教室です。(年5クール制)
- ・1度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
- ・教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途お手続きが必要となりますので窓口までお申出ください。

## 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。

## 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カ月)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。



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	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。
バタフライ	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各25m泳げる方	バタフライ25m以上、フォーム矯正
平泳ぎ	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ25m以上、フォーム矯正

教室名	運動強度	指導員	内 容
水中歩行	★～★★	(月) 太田 明博 (火) 前田 淑絵	浮力や抵抗のある水の中で身体に負担の少ない水中歩行をし、心肺機能を維持しましょう。
水中ジョギング	★★★★☆	今津 裕美子	水中での有酸素運動を行うことで、筋力アップや持久力・心肺機能・バランス感覚の向上を目指しましょう。
さわやかアクア	★★★☆☆	前田 淑絵	軽快な音楽に合わせて水の抵抗を利用しながら心肺機能維持や脂肪燃焼を目指しましょう。
予防・改善運動	★～★★	渡辺 かおり	転倒や骨粗鬆症、生活習慣病の予防、改善を目的とした水中運動教室です。
健康アクア	★★☆☆☆	前田 淑絵	ひとりひとりの年齢や体力に合わせて、健康で美しい身体づくりを目指しましょう。
エンジョイアクア	★★★★☆	今津 裕美子	アクアグローブで水を動かし筋力アップを行い、身体を引き締めましょう。
アクティブアクア	★★★★☆	前田 淑絵	水の抵抗や浮力を最大限に利用し筋肉アップや脂肪燃焼を目標に有酸素運動をしましょう。

# 成人・ゆったり 水泳教室 水中フィットネス 教室

## ●水泳教室

少人数制教室は、65歳以上の方・障がいのある方の割引制度はございません。

教室名	教室No.	曜日	時 間
少人数制 成人初心者	1001	木	11:10 ~ 12:10
	1002	金	12:50 ~ 13:50
成人初級	1300	火	11:10 ~ 12:40
	1301	木	19:00 ~ 20:30
成人中級	1400	火	11:10 ~ 12:40
	1401	木	19:00 ~ 20:30
	1402	金	14:00 ~ 15:00
成人上級	1500	火	12:50 ~ 14:20
	1501	水	19:00 ~ 20:30
成人最上級	1502	金	11:10 ~ 12:40
	1600	火	12:50 ~ 14:20
	1601	水	19:00 ~ 20:30

## ●ゆったり水泳教室

受講生の泳力、体力、年齢に応じて練習距離やペースを調整し、ゆっくり進めますので65歳以上の方におすすめです。

教室名	教室No.	曜日	時 間
ゆったり初級	2300	木	11:10 ~ 12:10
ゆったり中級	2400	火	14:30 ~ 15:30
	2401	木	12:20 ~ 13:20
ゆったり上級	2500	木	12:20 ~ 13:20

## ●泳法別水泳教室

教室名	教室No.	曜日	時 間
バタフライ	1701	金	12:50 ~ 13:50
	1702	土	11:20 ~ 12:20
平泳ぎ	1704	土	11:20 ~ 12:20

## ●水中フィットネス

教室名	教室No.	曜日	時 間
水中歩行(月)	3001	月	13:00 ~ 14:00
エンジョイアクア	3003	火	10:00 ~ 11:00
水中歩行(火)	3004	火	19:30 ~ 20:30
さわやかアクア	3005	水	11:00 ~ 12:00
予防・改善運動	3006	木	10:00 ~ 11:00
健康アクア	3007	木	14:00 ~ 15:00
水中ジョギング	3008	金	10:00 ~ 11:00
アクティブアクア	3009	金	19:30 ~ 20:30



# 東温水プール

〒065-0016  
札幌市東区北16条東16丁目2-2

【申込み・お問合せ先】

011-785-6812

## 【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。用具の消毒、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。
- 更衣室の利用について、異性のお子様のお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。

## 【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。



### 東温水プール

〒065-0016 札幌市東区北16条東16丁目2-2

地下鉄東豊線「環状通東駅」2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

☎ 011-785-6812

- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 約44台





### 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