

# HEALTH SWIM in TAKAOKA


**受付開始**
**9月6日**
**先着順**

 2階エントランスにて  
 14:00～整理券配付  
 14:30～受付開始

平成26年度 後期教室

## 受講生募集

**POOL**
**大人コース (後編 20回)**

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	講師	受講料
月	ストレッチ&リフレッシュスイム	10:00～11:30 (ストレッチ含む)	25名	10月 6日～3月23日	橋本 令子	一括 14,000円
	水中ウォーキング	14:00～15:00	20名	10月 6日～3月23日	常川 智子	
水	初級スイム	11:00～12:00	15名	10月 8日～3月11日	田中ひとみ	
木	水中ウォーキング	10:30～11:30	20名	10月 9日～3月12日	田中ひとみ	
	水中ウォーキング	13:30～14:30	20名	10月 9日～3月19日	稲川真知子	
	アクアビクス	15:00～16:00	20名	10月 9日～3月 5日	長谷田昌子	
	レディーススイム(初・中級)	19:00～20:00	10名	10月16日～3月26日	竹澤 直美	
金	水中ウォーキング	19:00～20:00	20名	10月 3日～2月27日	田中ひとみ	
土	初級スイム	12:00～13:00	15名	10月18日～3月14日	NPO法人 高岡市水泳協会 指導員	
	中級スイム	11:50～12:50	15名	10月18日～3月14日		
	上級スイム	19:00～20:00	15名	10月11日～3月28日	村井 栄治	



中級スイム



初級スイム



アクアビクス



水中ウォーキング

### 受講料の割引 2教室目からは10%割引

#### ●途中入講可能です

定員に満たない教室の場合、受講料は残りの開講回数により異なります。

#### ●1回体験受講可能です

当日、受付にて定員に満たない教室の場合、受講料は受付までお問い合わせください。

### ご注意

- 申し込みは先着順となります。
- 原則として、受講料は一括支払いとし、納入された受講料はお返しいたしません。
- 傷害保険は、ジュニアコースなど一部の教室を除き個人での加入となります。
- 各コースで持参する用具等については、お問い合わせください。
- プールを使用する教室については、教室開始30分前からプールに入場できます。なお、教室終了後は30分以内に入場から上がっていただきますようお願いいたします。
- 実施日については多少変更になることもあります。

### 申込方法

- 申込用紙は、当プール受付にて配布します。
- 申込用紙を記入の上、受講料(保険料が必要な場合は保険料も)を添えて当プール窓口へ提出してください。電話でのお申し込みは一切受付ておりません。
- ジュニアコースは保護者の印鑑が必要となります。
- 代理の方による受付も可能です。この場合、代理の方を含め2名分まで申し込みすることができます。

※お客様からお預かりした個人情報等は、本人の確認やダイレクトメール発送等にのみ使用するもので、目的範囲内で適正に取扱いいたします。

# FITNESS

## 大人コース (後期 / 20回)

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	講師	受講料
月	フラダンス	19:00~20:00	24名	10月 6日~3月23日	フェイ華恵 佐藤 藤田 裕子	一括 14,000円
水	ピラティス <small>水曜コース</small>	10:00~11:00	20名	10月 8日~3月18日	高田さおり	
	エアロビクス <small>水曜コース</small>	14:00~15:00	20名	10月 8日~3月11日	田中ひとみ	
木	太極拳	18:30~20:00	20名	10月 8日~3月18日	津田美智子	
	ピラティス <small>木曜コース</small>	13:30~14:30	20名	10月 9日~3月 5日	長谷田昌子	
	ヨガ ①	18:40~19:40	25名	10月 9日~3月 5日	小林 陽子	
ヨガ ②	20:00~21:00	25名	10月 9日~3月 5日			
金	パワーヨーガ	19:00~20:00	15名	10月10日~3月 6日	長谷田昌子	
土	エアロビクス <small>土曜コース</small>	10:00~11:00	20名	10月11日~3月14日		



フラダンス



ピラティス



太極拳



## 大人コース (後期 / 10回)

トレーニング入門	—	15名	10/11 開講式・体力測定 12:30~ 以降11/16まで自由な日程(2時間)10回利用可能	4,000円
----------	---	-----	---	--------

↑体力測定を行い、理論を学んでいただき、目的に合ったトレーニングメニューを作成し、実践していただきます。

# CULTURE

## 大人コース (後期 / 10回)

土	①押し花絵・アレンジフラワー	10:00~11:00	合計 15名	10月4日~3月7日 (基本 第1-3土)	佐藤 静恵	5,000円 (+材料費 実費)
	②絵手紙・パッチワーク					

①②を選択願います。(1つのコースを継続して受講していただきます)  
※開催日は基本、第1・3土曜日となりますが、他の週に実施することもあります。



押し花絵

# JUNIOR

## ジュニアコース (後期 / 20回)

日	トランポリン ①	10:00~10:45	8名	10月 5日~3月29日	トランポリン 協会	一括 14,000円 (保険料別途800円)
	トランポリン ②	11:00~11:45	8名	10月 5日~3月29日		
			小・中学生			
			小・中学生			



トランポリン

# SPECIAL FAVOR

## 大人コース (後期 / 20回)

金	スポーツエンジョイ 教室受講者 (特典)	10:30~11:30	—	10月10日~3月6日 の間の金曜日	当ブル職員	受講無料
---	-------------------------	-------------	---	-----------------------	-------	------

↑軽スポーツ (ビーチボール・フレッシュテニス) を中心とした、運動エクササイズです。  
楽しんで運動不足の改善を目指しましょう。

※教室受講者なら、  
どなたでも参加できます。



スポーツエンジョイ

# スポーツフェスティバル

日時 **9月15日** 敬老の日 9:00  
(月・祝) ~ 17:00

25mプール 事前受付 8月21日(水)~

## 記録会

10:00▶11:30

※当日参加も可能です。  
(参加資格) 小学生以上



## 水中ウォーキング 体験教室

14:00▶14:45

・日本体育協会公認水泳教師が  
教えます。  
・水の抵抗が高い運動効果があり  
ます!

(参加資格)  
高校生以上



定員  
20名

## みんなでリレー (400m)

15:00▶16:00

400mをチームでリレーします。

(参加資格)

小学生以上で25m以上泳げること。

- ・1名が泳ぐ距離や回数は自由!
- ・小学生チームは保護者やコーチの引率が必要です。
- ・1チームは2~8名とします。
- ・1~3位までは豪華景品を準備しております。

※参加者の年齢を考慮しタイムのハンデを設定!



25mプール

50mプール

10:00▶17:00

トレーニング室

9:00▶17:00

## 無料開放

※いずれも小学生以上  
(ただし、小学生は保護者同伴)

2階エントランス

## ニュースポーツ 体験コーナー

9:00▶16:00

参加賞があるよ!  
※どなたでも参加できます。



当日受付

50m役員控室

## マッサージコーナー

10:00▶12:00、13:00▶16:00

高岡市鍼灸マッサージ師会の皆さんによる施術です。

焼きそば  
& どんぶり焼き

[アークス共催]



当日受付

販売

## トランポリン体験コーナー

10:30▶11:30

初めての方大歓迎! 日本トランポリン協会普及指導員が教えます。  
※どなたでも参加できます。

## トランポリン教室発表会

11:45▶12:15

トランポリン教室受講生(小中学生)による演技発表会!

## フラダンス発表会

12:30▶12:50

フラダンス教室受講生による発表会!

## 大抽選会

13:00▶13:30

日頃のご利用に感謝し、豪華景品を準備!

- ・フェスティバル当日、来館された皆様へ抽選券を配布します。
- ・館内に設置してある投票箱へ正午までに投票ください!

## クラフト教室

14:00▶15:00

富大「Art for All」の皆さんを講師に迎え、手作り体験会

## 手芸品の展示・販売

カルチャー教室受講生の作品の展示・販売!

定員  
30名

※どなたでも参加できます。

皆さんのご参加とご利用をお待ちしております。

## 第47回北信越高等学校選手権水泳競技大会

7月19日(土)~21日(日祝)

15年ぶりに北信越高等学校選手権大会が当プールで開催され、北信越4県から700人もの選手が集まりました。この3日間で夏の暑さを超える熱気ある激闘が繰り広げられました。

前回の「HEALTH SWIM IN TAKAOKA vol.43」で紹介しました、高岡スイミングクラブ 松田未悠さん(高岡商業高校1年生)が、400m個人メドレーにおいて「4分56秒24」のベストタイムを出し、見事優勝を果たしました。ゴールをした瞬間、コーチ陣や富山県選手団の拍手と歓声に会場は包み込まれ、松田さんからも満面の笑みが溢れ、嬉しさが伝わってきました。また、このタイムは21年ぶりの「富山県新記録」となり、全国大会

標準記録である5分03分14秒も突破し、第82回日本高等学校選手権水泳競技大会への出場が決まりました。今後の活躍が楽しみです。

2020年東京オリンピックに向け、富山県勢の中から多くのアスリート選手が生まれることを願い、当施設としても富山県選手団を応援していきたいと思っております。



# 10月～12月 利用予定表

(8/18現在)

※変更となる場合があります。

## 25Mプール

平日 ▶ 13:30～20:30  
土曜日 ▶ 10:00～20:30  
日・祝日 ▶ 10:00～17:00

## トレーニング

平日 ▶ 9:00～21:00  
土曜日 ▶ 9:00～17:00

## 利用料金(1人/1回2時間)

区分	個人		回数券(6枚綴り)	
	一般	児童生徒	一般	児童生徒
プール(50M・25M)	330	170	1,650	850
トレーニング室	390	200	1,950	1,000
プール・トレーニング室セット券	580	300		

## 10月

日	曜	25M温水プール			トレーニング室	会議室		
		午前 9:00-11:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-		第1	第2	第3
1	水	△	△	○	○	○	○	○
2	木		○	△	○	○	○	○
3	金	△	△	○	○	○	○	○
4	土	△	△	○	○	○	○	○
5	日	△						
6	月		△	△	○	○	○	○
7	火	休館日						
8	水		△	△	○	○	○	○
9	木		△	△	○	○	○	○
10	金		△	△	○	○	○	○
11	土	○	△	△	○	○	○	○
12	日		△					
13	月	○	△	△	○	○	○	○
14	火	休館日						
15	水		△	△	○	○	○	○
16	木		△	△	○	○	○	○
17	金		△	△	○	○	○	○
18	土	△	△	○	○	○	○	○
19	日	△						
20	月		△	△	○	○	○	○
21	火	休館日						
22	水		△	△	○	○	○	○
23	木		△	△	○	○	○	○
24	金		△	△	○	○	○	○
25	土	△	△	○	○	○	○	○
26	日	△						
27	月		△	△	○	○	○	○
28	火	休館日						
29	水		△	△	○	○	○	○
30	木		△	△	○	○	○	○
31	金		△	△	○	○	○	○

## 11月

日	曜	25M温水プール			トレーニング室	会議室		
		午前 9:00-11:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-		第1	第2	第3
1	土	△	△	○	○	○	○	○
2	日	△						
3	月	○	△	△	○	○	○	○
4	火	休館日						
5	水		△	△	○	○	○	○
6	木		△	△	○	○	○	○
7	金		△	△	○	○	○	○
8	土	△	△	○	○	○	○	○
9	日	△						
10	月		△	△	○	○	○	○
11	火	休館日						
12	水		△	△	○	○	○	○
13	木		△	△	○	○	○	○
14	金		△	△	○	○	○	○
15	土		△	△	○	○	○	○
16	日	○	△	△	○	○	○	○
17	月	△	△	○	○	○	○	○
18	火	休館日						
19	水		△	△	○	○	○	○
20	木		△	△	○	○	○	○
21	金		△	△	○	○	○	○
22	土	△	△	○	○	○	○	○
23	日	○	△					
24	月	○	△	△	○	○	○	○
25	火	休館日						
26	水		△	△	○	○	○	○
27	木		△	△	○	○	○	○
28	金		△	△	○	○	○	○
29	土	△	△	○	○	○	○	○
30	日		△					

## 12月

日	曜	25M温水プール			トレーニング室	会議室		
		午前 9:00-11:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-		第1	第2	第3
1	月		△	△	○	○	○	○
2	火	休館日						
3	水		△	△	○	○	○	○
4	木		△	△	○	○	○	○
5	金		△	△	○	○	○	○
6	土	△	△	○	○	○	○	○
7	日	△						
8	月	△	△	○	○	○	○	○
9	火	休館日						
10	水		△	△	○	○	○	○
11	木		△	△	○	○	○	○
12	金		△	△	○	○	○	○
13	土	△	△	○	○	○	○	○
14	日	△						
15	月	△	△	○	○	○	○	×
16	火	休館日						
17	水		△	△	○	○	○	○
18	木		△	△	○	○	○	○
19	金		△	△	○	○	○	○
20	土	△	△	○	○	○	○	△
21	日	△						
22	月		△	△	○	○	○	○
23	火		△	△	○	○	○	○
24	水	休館日						
25	木		△	△	○	○	○	○
26	金		△	△	○	○	○	○
27	土	△	△	○	○	○	○	○
28	日	△						
29	月	休館日						
30	火	休館日						
31	水	休館日						

## 10～12月 大会スケジュール

- 11月16日(日) オーバス記録会(25M)
- 12月7日(日) 富山県冬季学生選手権(25M)
- 12月14日(日) 高岡市スプリント選手権大会(25M)

- △ 開放なし
- 全面一般利用可
- △ 一部一般利用可
- ×

## 休館日

- ・火曜日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)
- ・年末年始(12月29日～1月3日)

## 行事

- 12月26～28日(金～日)  
県水連合宿(25M)



# 富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ8番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaakapool/>

E-mail [takaaka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:takaaka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp)

