

HEALTH SWIM in TAKAOKA



平成27年度
後期教室

受講生募集

受付開始

9月5日(土)

先着順

2階エントランスにて
14:00〜整理券配付
14:15〜受付開始

POOL

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	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 5日~3月14日	橋本 令子	一括 14,000円
	水中ウォーキング <small>月曜コース</small>	14:00~15:00	20名	10月 5日~3月14日	常川 智子	
水	初級スイム <small>水曜コース</small>	11:00~12:00	15名	10月 7日~3月 9日	常川 智子	
木	水中ウォーキング <small>木曜午前コース</small>	10:30~11:30	20名	10月 8日~3月 3日	田中ひとみ	
	水中ウォーキング <small>木曜午後コース</small>	13:30~14:30	20名	10月 8日~3月 3日	稲川真知子	
	アクアビクス	15:00~16:00	20名	10月 8日~3月10日	長谷田昌子	
	レディーススイム(初・中級) <small>女性限定コース</small>	19:00~20:00	10名	10月15日~3月10日	竹澤 直美	
金	水中ウォーキング <small>金曜コース</small>	19:00~20:00	20名	10月 9日~3月 4日	田中ひとみ	
土	初級スイム <small>土曜コース</small>	12:00~13:00	15名	10月10日~3月12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10日~3月12日		
	上級スイム	19:00~20:00	15名	10月10日~3月12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。

●見学可能です

ご希望の方は電話でご連絡ください。

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分以内にプール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にて提出してください。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名分まで申し込むことができます。

※お客様からお預かりした個人情報、本人の確認やダイレクトメール発送等にものみ使用するもので、目的の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 5日~3月14日	フェイ幸恵 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 7日~3月 9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 7日~3月 9日	田中ひとみ	
	太極拳	18:30~20:00	20名	10月 7日~3月 9日	津田美智子	
木	ピラティス <small>木曜コース</small>	13:30~14:30	20名	10月 8日~3月10日	長谷田昌子	
	ヨガ ①	18:40~19:40	25名	10月 8日~3月 3日	小林 陽子	
	ヨガ ②	20:00~21:00	25名	10月 8日~3月 3日		
金	パワーヨガ	19:00~20:00	15名	10月 9日~3月11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10日~3月19日		



フラダンス



ピラティス



太極拳



太極拳

大人コース (後期 / 10回)

	トレーニング入門	—	15名	10/10(土) 開講式・体力測定 13:00~ 以降11/15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 10名	10月3日~3月5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					

↑①か②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 4日~3月 6日	常川 智子 池田 雅計 長井 忍	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		



トランポリン

SPORTS ENJOY

大人コース (後期 / 20回)

金	スポーツエンジョイ	10:30~11:30	—	10月9日~3月4日(予定) 詳細は館内に掲示します	当プール職員	受講無料
---	-----------	-------------	---	-------------------------------	--------	------

開催場所▶万葉福祉センター

教室受講の有無に関わらず、
どなたでも参加できます。
友達を誘ってご参加ください!



スポーツエンジョイ

↑軽スポーツ(ビーチボール・フレッシュテニスなど)を中心とした運動を行います。
楽しみながら運動不足を解消しましょう。

全館無料開放

25mプール 10:00▶17:00
トレーニング室 9:00▶17:00
※いずれも小学生以上(ただし、小学生は保護者同伴)

SPORTS FESTIVAL 2015

スポーツフェスティバル

日時 **9月13日**
9:00~17:00

25mプール

事前受付 8月20日(木)~

記録会

※当日参加も可能です。

10:00▶11:30



【参加資格】小学生以上

水中ウォーキング 体験教室

14:00▶15:00

- 日本体育協会公認水泳教師が教えます!
- 水の抵抗で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します!



50mプール

カヌー体験

10:00▶10:45 事前受付
11:00▶11:45
14:15▶15:00 8月20日(木)~

【参加資格】小学生以上 (定員) 各時間10名



エントランス

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。足の保護のため靴下をご準備ください。

当日受付

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!

2階エントランス

ニュースポーツ 体験コーナー

10:00▶15:00
参加賞があたるよ!
※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

当日受付

10:00▶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。

アクス万葉スポーツクラブさん

焼きそば・どどん焼きの 販売



クラフト教室

当日受付

定員 30名

14:00▶15:00

富大「Art for All」の皆さんを講師に迎え、「ハンカチの手作り体験会」を開催します。 ※どなたでも参加できます。

手芸品の展示・販売

カルチャー教室受講生の作品を展示・販売!

皆様のご参加ご利用をお待ちしております。

プールの常連さん

日頃、当施設で活動している団体を紹介します。

高岡スイミングクラブ 飛込コース



指導者: 清水 國重(日体協公認 水泳コーチ)
坂田 芳寛(日体協公認 上級コーチ)
連絡先: 0766-25-6044
(長慶寺プール)

活動日程(曜日・時間等)

6~9月(夏季期間)

平 日▶18:00~20:00

土・日・祝▶10:00~12:00

14:00~16:00

10~5月 平 日▶18:00~20:00



活動内容

当クラブは、小学生から中学生が在籍し、全国大会入賞者を毎年輩出しています。プールでは、頭や足から綺麗に真っ直ぐ入る練習をしています。陸上では、トランポリンで宙返りやひねりなどの技を練習し、空中感覚を養っています。その他にも、トレーニングやマット運動、柔軟もするので、身のこなしが上手になります。



10月~12月 利用予定表

(8/27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)

(円)

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		
プール親子割引券	420			

10月

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

11月

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

12月

日	曜	25M温水プール			トレーニング室	会議室		
		午前 10:00~	午後 13:30~	夜 17:00~		第1	第2	第3
1	火	休館日						
2	水		△	△	○	○	○	○
3	木		△	△	○	○	○	○
4	金		△	△	○	○	○	○
5	土	△	△	△	○	△	△	△
6	日	県冬季学生記録会			○	○	○	○
7	月		△	△	○	○	○	○
8	火	休館日						
9	水		△	△	○	○	○	○
10	木		△	△	○	○	○	○
11	金		△	△	○	○	○	○
12	土	△	△	△	○	△	△	○
13	日	市スプリント選手権			○	○	×	×
14	月		△	△	○	○	○	○
15	火	休館日						
16	水		△	△	○	△	△	○
17	木		△	△	○	○	○	○
18	金		△	△	○	○	○	○
19	土	△	△	△	○	△	△	△
20	日	○	○		○	○	○	○
21	月		△	△	○	○	○	○
22	火	休館日						
23	水	○	○		○	○	○	○
24	木		△	△	○	○	○	○
25	金		△	△	○	○	○	○
26	土	△	△	△	○	○	○	○
27	日	△	△		○	○	○	○
28	月		△	○	○	○	○	○
29	火	休館日						
30	水	休館日						
31	木	休館日						

10~12月 大会スケジュール

- 11月14日(土)・15日(日) オーパス記録会(25M)
- 12月6日(日) 富山県冬季学生選手権(25M)
- 12月13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)



富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ88番地の1

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

E-mail takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp

