

HEALTH SWIM in TAKAOKA

魅力あふれる
全22教室

平成28年度

受講生募集

POOL

大人コース (前期/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)	30名	4月11日~9月12日	橋本 令子 板谷 和雄	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	4月11日~9月12日	常川 智子	
水	初級スイム <small>水曜コース</small>	11:00~12:00	15名	4月6日~9月14日		
木	水中ウォーキング <small>木曜午前コース</small>	10:30~11:30	20名	4月7日~9月15日	稲川真知子	
	水中ウォーキング <small>木曜午後コース</small>	13:30~14:30	20名	4月14日~9月29日		
	アクアビクス	15:00~16:00	20名	4月7日~9月15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	4月7日~9月15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	4月8日~9月16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	4月9日~9月17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	4月9日~9月17日		
	上級スイム	19:00~20:00	15名	4月9日~9月10日		村井 栄治



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

定員に満たない教室のみ、当日受け付けます。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へ提出してください。電話でのお申し込みは一切受付けておりません。
- ジュニアコースは保護者の印鑑(又はサイン)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。

整理券は、ジュニア対象教室は正午まで、大人対象教室は午後5時まで有効(受付可能)となりますので、ご利用ください。

受付開始

4月2日(土)

いずれも先着順

2階エントランスにて

ジュニア対象教室

ジュニアスイム・ジュニア初級スイム・トランポリン

9:00~ 整理券配付

9:15~ 受付開始

大人対象教室

※ただし、スポーツエンジョイを除く

13:00~ 整理券配付

13:15~ 受付開始

教室紹介

当施設は、プールでの教室の他に、フィットネス教室も開催しております。その中から、水曜日に開催しています「かんたんエアロ」の田中先生に“エアロビクスの良さ”を伺い、皆さんにご紹介したいと思います。



◎ エアロビクスの特徴・魅力

A 運動には、有酸素運動と無酸素運動の2種類がありますが、「エアロビクス」は、ウォーキングやランニング、スイミングと同じ**有酸素運動**になります。曲のリズムに合わせて“楽しく”運動が行え、さらっとした良い汗がかけます。

また、どなたでも行える動きをダンスに取り入れ、みんなで楽しくできるため続けやすいという所が魅力的です。

◎ どのようなプログラム内容

- A** ・ウォーミングアップ……………10分
- ・ストレッチ……………5分
- ・ダンス……………25～30分
- ・筋トレコンディショニング……………5～10分
- ・ストレッチ……………5～10分

以上の内容で、徐々に身体を動かし体温を温めていきます。途中、休憩も入れ、水分の補給も行いますので、安心して活動できます。



◎ 運動の負荷 (レベル)

A ダンスの組み合わせは、受講者に合わせて行いますので、初めての方でも気軽に始められます。

◎ 運動効果

A 有酸素運動の効果として、長時間身体を動かすことで、心肺機能が高まります。呼吸器や循環器が改善され、体内へ取り込まれる酸素の量が増えることで身体の疲れを感じにくくなります。

また、有酸素運動は脂肪をエネルギー源とするため、脂肪燃焼効果も高くなり、減量・ダイエット効果も得られます。



受講者の感想

いい汗を流し
爽快感を味わっています。
体も軽くなりました。

窓越しに見える屋外プールに
季節を感じながら
いい汗を流しています。

音楽を聴いて、
身体をリズムカルに動かして
良い汗をかいています。
時々、身体が
音痴になりますが…(笑)

まとめ

音楽に合わせて激しくダンスを行うイメージがありましたが、受講生に合わせたダンス内容になっており、先生の動きに合わせて、鏡に映る自分の動きを確認しながら、皆さん楽しく笑顔で運動されていました。

服装も、Tシャツやハーフパンツ、ジャージなどの運動着で行い、必要な道具もありませんので、運動靴と飲み物を持参していただければ大丈夫です。

気軽に始めることのできる教室なので、興味を持たれた方は、教室を受講されてはいかがでしょうか！

2016.4月～6月 利用予定表

(3/10現在) ※変更となる場合があります。

6月13日(月)～

25mプール		50mプール		トレーニング室	
平日	13:30～20:30	平日	13:30～17:00	平日	9:00～21:00
土曜日	10:00～20:30	土曜日	10:00～17:00	土曜日	9:00～21:00
日・祝日	10:00～17:00	日・祝日	10:00～17:00	日・祝日	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			

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						受講生受付開始
3	4	5	6	7	8	9
		休館日				
10	11	12	13	14	15	16
		休館日				
17 ※1	18	19	20	21	22	23
高岡スイムチャレンジ記録会		休館日				
24	25	26	27	28	29	30
		休館日			昭和の日	

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	休館日	
8	9	10	11	12	13	14
		休館日				
15 ※2	16	17	18	19	20	21
日本SC協会B級短水路高岡大会		休館日				
22	23	24	25	26	27	28
		休館日				
29	30	31				
		休館日				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
		休館日				
12	13	14	15	16	17	18
	50mプール一般利用開始 25mプール保守点検	休館日				※3 高岡地区中学校水泳選手権大会
19	20	21	22	23	24	25
	→25mプール保守点検	休館日				
26	27	28	29	30		
		休館日				

※1、※2：25m一般開放なし ※3：50m一般開放なし

※保守点検のお知らせ

6月13日(月)～20日(月)の期間、25mプールは保守点検のため利用できません。このため、50mプールの利用を6月13日(月)から一般に開放致します。(予定)

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

