



HEALTH SWIM in TAKAOKA

平成29年度

受講生募集

受付開始
3月25日

*詳細は中面にあります。

月曜日	
ストレッチ&リフレッシュ <small>午前</small>	
講師: 板谷 和雄	
時間: 10:00~11:30	募集人数: 20名 (ストレッチ含む)
4月10日~9月11日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

POOL 大人コース

月曜日	
ストレッチ&リフレッシュ <small>午後</small>	
講師: 橋本 令子	
時間: 15:00~16:30	募集人数: 20名 (ストレッチ含む)
4月10日~9月11日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

月曜日	
水中ウォーキング	
講師: 常川 智子	
時間: 14:00~15:00	募集人数: 20名
4月10日~9月11日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

水曜日	
初級スイム	
講師: 常川 智子	
時間: 10:00~11:00	募集人数: 10名
4月5日~9月13日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

水曜日	
中級スイム	
講師: 常川 智子	
時間: 11:00~12:00	募集人数: 10名
4月5日~9月13日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

木曜日	
水中ウォーキング <small>午前</small>	
講師: 田中 ひとみ	
時間: 10:30~11:30	募集人数: 23名
4月6日~9月14日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

木曜日	
水中ウォーキング <small>午後</small>	
講師: 稲川 真知子	
時間: 13:30~14:30	募集人数: 22名
4月6日~9月21日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

木曜日	
アクアビクス	
講師: 長谷田 昌子	
時間: 15:00~16:00	募集人数: 20名
4月6日~9月21日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

木曜日	
レディーススイム (初・中級)	
講師: 竹澤 直美	
時間: 19:00~20:00	募集人数: 10名
4月6日~9月14日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

金曜日	
水中ウォーキング	
講師: 田中 ひとみ	
時間: 19:00~20:00	募集人数: 20名
4月7日~9月15日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

土曜日	
初級スイム	
講師: NPO法人 高岡市水泳協会 普及指導員	
時間: 12:00~13:00	募集人数: 15名
4月8日~9月30日 / 18回	
受講料: 12,600円	
	

土曜日	
中級スイム	
講師: NPO法人 高岡市水泳協会 普及指導員	
時間: 11:50~12:50	募集人数: 15名
4月8日~9月30日 / 18回	
受講料: 12,600円	
	

土曜日	
上級スイム	
講師: 村井 栄治	
時間: 19:00~20:00	募集人数: 15名
4月8日~9月30日 / 20回	
受講料: 14,000円	
	

FITNESS

大人コース

月曜日

フラダンス (初級)

講師: フェイ幸恵 佐藤 藤田 裕子

時間: 18:15~19:15 募集人数 20名

4月10日~9月11日 / 20回

受講料: 14,000円



月曜日

フラダンス (中級)

講師: フェイ幸恵 佐藤 藤田 裕子

時間: 19:30~20:30 募集人数 24名

4月10日~9月11日 / 20回

受講料: 14,000円



水曜日

ピラティス

講師: 高田さおり

時間: 10:00~11:00 募集人数 20名

4月5日~9月6日 / 20回

受講料: 14,000円



水曜日

かんたんエアロ

講師: 田中ひとみ

時間: 14:00~15:00 募集人数 20名

4月5日~9月6日 / 20回

受講料: 14,000円



水曜日

太極拳

講師: 津田美智子

時間: 18:30~20:00 募集人数 15名

4月5日~9月6日 / 20回

受講料: 14,000円



木曜日

ピラティス

講師: 長谷田昌子

時間: 13:30~14:30 募集人数 20名

4月6日~9月21日 / 20回

受講料: 14,000円



木曜日

ヨガ ①

講師: 小林陽子

時間: 18:40~19:40 募集人数 20名

4月6日~9月14日 / 20回

受講料: 14,000円



木曜日

ヨガ ②

講師: 小林陽子

時間: 19:50~20:50 募集人数 20名

4月6日~9月14日 / 20回

受講料: 14,000円



金曜日

パワーヨガ

講師: 長谷田昌子

時間: 19:00~20:00 募集人数 20名

4月7日~9月22日 / 20回

受講料: 14,000円



土曜日

エアロビクス

講師: 長谷田昌子

時間: 10:00~11:00 募集人数 20名

4月1日~9月16日 / 20回

受講料: 14,000円



土曜日

ウォーキング

講師: 田中寿美子

時間: 8:30~9:30 募集人数 15名

集合場所: 正面玄関

4月8日~11月11日 / 15回

受講料: 10,500円



初回に開講式を開催

トレーニング入門

講師: 高岡総合プール指導員

期間: 4月9日~5月14日 募集人数 15名

自由な日程 (2時間)

期間中10回利用可能

受講料: 4,000円

開講式

4月8日(土) 13:30~15:30

オリエンテーション・講義・かんたん体力測定

体力測定を実施するとともに、トレーニング理論を学んでいただきます。

その後、個人の目的に合ったトレーニングメニューを作成し、トレーニングを実践していただきます。

CULTURE

大人コース

土曜日

①パッチワーク ②絵手紙 ③アレンジフラワー

講師: 佐藤 静恵


時間: 10:00~11:00 募集人数: 合計10名

4月15日~9月16日 (基本 第1・3土曜日) / 10回

受講料: 5,000円 (+材料費 実費)

①、②、③のいずれかを選択願います。(選択された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。



SPORTS ENJOY

金曜日

スポーツエンジョイ

講師: 高岡総合プール指導員

時間: 10:30~11:30 募集人数 25名


開催場所: 万葉福祉センター

4月7日~9月15日 / 20回

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。

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!



受講無料

JUNIOR ジュニアコース

月曜日	
ジュニアスイム	
講師：橋本 令子 鈴木真理子 室 紀代子 高木 優子	
時間：17:00～18:15	募集人数：35名
4月10日～3月19日 / 40回	小1～6年生【泳力で班分け】
受講料：月3,500円×12ヶ月	
	

土曜日	
ジュニア初級スイム	
講師：NPO法人 高岡市水泳協会 指導員	
時間：13:15～14:30	募集人数：25名
4月8日～3月17日 / 36回	小1～3年生【初心者】
受講料：月3,000円×12ヶ月	
	

土曜日	
チャレンジスイム①	チャレンジスイム②
講師：水野カオル 室 紀代子 高嶋 純子	
時間：18:00～19:00	時間：19:00～20:00
発達障害(傾向)のある 小1～4年生	発達障害(傾向)のある 小5・6年生～中学生
水に顔をつけられる・1人でプールに入れる	
4月8日～3月10日 / 36回	募集人数：各10名
受講料：月3,000円×12ヶ月	
	

日曜日	
トランポリン①	トランポリン②
講師：(社)日本トランポリン協会 普及指導員	
時間：10:00～10:45	時間：11:00～11:45
小学生～中学生	
4月9日～9月24日 / 20回	募集人数：各8名
受講料：14,000円	
	

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。

●見学可能です

ご希望の方は電話でご連絡
ください。



お知らせ・お願い

- 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。
- 受講料には、傷害保険料も含まれます。
- 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。**定員になり次第締め切ります。**
- 申込用紙を記入の上、受講料を添えて**当プール窓口**に提出してください。電話でのお申し込みは一切受け付けておりません。
- 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**ことができます。

※お客様からお預かりした個人情報は、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、目的の範囲内で適正に取扱いいたします。

受付開始

3月25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
チャレンジスイム・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

13:00～ 整理券配付
13:15～ 受付開始

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、ご活用ください。

2017.4月～6月 利用予定表

(2/17現在) ※変更となる場合があります。

6月14日水～

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			

4月

日	月	火	水	木	金	土
※1: 25m一般開放なし						1
2	3	4 休館日	5	6	7	8
9	10	11 休館日	12	13	14	15 (25m20時閉館)
16 高岡スイムチャレンジ記録会	17 ※1	18 休館日	19	20	21	22
23	24	25 休館日	26	27	28	29 昭和の日
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休館日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9 [県民ふるさとの日] トレーニング室のみ開放 9時～17時	10	11	12	13 (25m20時閉館)
14 日本SC協会B級短水路高岡大会	15 ※2	16 休館日	17	18	19	20
21	22	23 休館日	24	25	26	27
28	29	30 休館日	31	※2: 25m一般開放なし		

6月

日	月	火	水	木	金	土	
※3: 25m一般開放なし		※4・5: 50m一般開放なし			1	2	3
4	5	6 休館日	7	8	9	10 ※3 高岡地区中学校水泳選手権大会	
11	12 (25m17時閉館)	13 休館日	14 50mプール一般開放開始 25mプール保守点検 ←	15	16	17 ※4 富山県高等学校選手権大会	
18	19 → 25mプール保守点検	20 休館日	21	22	23	24 ※5 北陸地区国立大学体育大会	
25	26	27 休館日	28	29	30		

※保守点検のお知らせ 6月14日(水)～19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14日(水)から一般に開放いたします。(予定)

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)

ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。

富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>
E-mail takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp

