

HEALTH SWIM in TAKAOKA

大人コース
プール

月曜日	
ストレッチ&リフレッシュスイム 午前	
講師: 板谷 和雄	
時間: 10:00~11:30 (ストレッチ含む)	募集人数: 20名
10月2日~3月19日 / 20回	
受講料: 14,000円	



平成29年度 後期 受講生募集

9月2日(土) 受付開始 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
※受付時の混乱を避け、待ち時間を少なくするため、整理券を配布します。整理券は当日午後5時まで有効です。

月曜日	
ストレッチ&リフレッシュスイム 午後	
講師: 橋本 令子	
時間: 15:00~16:30 (ストレッチ含む)	募集人数: 20名
10月2日~3月19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
10月2日~3月19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
10月4日~3月7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
10月4日~3月7日 / 20回	
受講料: 14,000円	



木曜日	
水中ウォーキング 午前	
講師: 田中 ひとみ	
時間: 10:30~11:30	募集人数: 23名
10月5日~3月8日 / 20回	
受講料: 14,000円	



木曜日	
水中ウォーキング 午後	
講師: 稲川 真知子	
時間: 13:30~14:30	募集人数: 22名
10月5日~3月8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
10月5日~3月1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
10月5日~3月1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
10月6日~3月2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
10月7日~3月17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
10月7日~3月17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
10月7日~3月3日 / 20回	
受講料: 14,000円	




月曜日
フラダンス
(初級)・(中級)

講師: フェイ 幸恵・佐藤 藤田 裕子

時間 募集人数
(初級) 18:15~19:15 / 15名
(中級) 19:30~20:30 / 24名

10月2日~3月19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

10月4日~3月7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

10月4日~3月7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

10月4日~3月7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

10月5日~3月1日 / 20回
受講料: 14,000円



木曜日
ヨガ ①・②

講師: 小林 陽子

時間 募集人数
① 18:40~19:40 各20名
② 19:50~20:50

10月5日~3月15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 15名

10月6日~3月2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

10月7日~3月17日 / 20回
受講料: 14,000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: 10月8日~11月12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
10月7日(出) 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。



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

10月6日~3月2日 / 20回
開催場所: 万葉福祉センター

軽スポーツ(ビーチボール・フレスシュテニスなど)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。
詳細は館内に掲示します。
※定期的に参加できる方、受講ください。

受講無料



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15名

10月21日~3月3日 / 10回
(基本 第1・3土曜日)

受講料: 5,000円 (+材料費 実費)

①、②、③のいずれかを選択し、期間中、継続して受講していただけます。
※基本は第1・3週の土曜日の実施ですが、他の週に実施することもあります。



日曜日
トランポリン①・②

講師: 社日本トランポリン協会 普及指導員

時間 募集人数
① 10:00~10:45 小学生~中学生
② 11:00~11:45 各8名

10月8日~3月11日 / 20回
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へ提出してください。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。(本人と、もう1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。

スポーツ 2017 フェスティバル

9月10日(日) 9:00~16:00

エントランス

トランポリン体験コーナー

10:30▶11:30

当日受付

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。



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、受付で抽選券を配布します。
館内に設置してある投函箱に抽選券を投函ください!
投函時間に制限がありますのでご注意ください!

クラフト教室

14:00▶15:00

当日受付

富山大学「Art for All」の皆さんを
講師に迎えての手作り体験会です。
※どなたでも参加できます。



50m役員控室

マッサージコーナー

当日受付

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。



25mプール

水中ウォーキング体験教室

1部 11:45▶12:30
2部 13:00▶13:45

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!

【資格】高校生以上

事前申込 8月26日(土)~

定員
各20名



飛込プール

ダイビング演技

10:00▶10:30

ダイビング体験

10:45▶11:15

新規
イベント

【資格】小・中学生のみ
25m以上泳げる人

事前申込

8月26日(土)~

定員
10名



50mプール

カヌー体験

定員
各8名

1部 10:00▶10:45
2部 11:00▶11:45
3部 14:15▶15:00

事前申込
8月26日(土)~

【資格】小学生~
高校生



2階エントランス

ニュースポーツ 体験コーナー

当日受付



参加賞が
もらえるよ! ※どなたでも参加できます。

10:00▶16:00

トレーニング室

ストレッチ講座

1部 12:30▶13:00
2部 15:00▶15:30

事前申込

8月26日(土)~

定員
各8名



全館無料開放
25mプール / 10:00▶16:00
※必ずキャップを持参ください
トレーニング室 / 9:00▶16:00
※必ず内履きを持参ください
(小学生以上利用可能)
(小学生は必ず保護者同伴で利用ください)

アクス万葉スポーツクラブさん共催

焼きそば・どんどん焼きの 販売



北信越高校総体競泳競技大会 開催!

7月21日(金)~23日(日)の期間、当プールにて「第50回北信越高等学校選手権水泳競技大会(競泳・飛込)」が開催され、5県から700人以上の選手が集まりました。富山県選手団は地元開催ということもあり皆気合が入っており、標準タイムを突破する選手、入賞を果たす選手が続出しました。



長澤 明生さん
(富山県立富山高等学校2年)

女子総合成績として、優勝こそは逃しましたが、2位に富山商業、3位に高岡商業と続いた入賞となり、会場は盛り上がりました。飛込競技でも、富山国際大付属高等学校女子が総合優勝を果たし、同校男子が準優勝し、全国大会出場の切符を手に入れました。また、高岡スイミングクラブ(飛込)所属 長澤明生さんは、今年の9月にウズベキスタンで開催されるアジアエイジグループ選手権の日本代表選手に選抜され、今後の活躍が楽しみです。3年後の東京オリンピックに向け、この富山県選手団の中からオリンピック選手が育つことを願い、当施設としても応援していきたいと思っています。



女子総合2位 富山商業高等学校



女子総合3位 高岡商業高等学校

2017. 10月～12月 利用予定表

(8/10現在) ※変更となる場合があります。

25mプール		トレーニング室	
平日	13:30～20:30	平日	9:00～21:00
土曜日	10:00～20:30	土曜日	9:00～21:00
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(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	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館日	4	5	6	7
8	9 体育の日	10 休館日	11	12	13	14
15	16	17 休館日	18	19	20	21
22	23	24 休館日	25	26	27	28
29	30	31 休館日				

11月

日	月	火	水	木	金	土
19日 12時～▶富山県水泳医科学シンポジウム			1	2	3 文化の日	4
5	6	7 休館日	8	9	10	11
12	13	14 休館日	15	16	17	18
19 (25m12時閉館)	20	21 休館日	22	23 勤労感謝の日	24	25 (25m20時閉館)
26 OPUS記録会 (25m開放なし)	27	28 休館日	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 (25m20時閉館)
3 市水泳スプリント選手権大会 (25m開放なし)	4	5 休館日	6	7	8	9
10	11	12 休館日	13	14	15	16
17	18	19 休館日	20	21	22	23 天皇誕生日
24	25	26 休館日	27	28	29	30 年末休館日
31 年末休館日						

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)
年末年始休館日：12/29～1/3

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

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

TEL 0766-28-1166

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

