

# 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** 午前

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)

10月1日~3月18日/20回

受講料: 14,000円

**月曜日**

**ストレッチ&リフレッシュ** 午後

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)

10月1日~3月18日/20回

受講料: 14,000円

平成30年度  
**後期 受講生募集**

**9月22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**

**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1日~3月18日/20回

受講料: 14,000円

**水曜日**

**水中ウォーキング**

講師: 稲川 真知子

時間: 9:00~10:00 募集人数 22名

10月3日~3月20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3日~3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

10月3日~3月13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4日~3月14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4日~3月14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4日~3月14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4日~3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

10月5日~3月8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6日~3月16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6日~3月16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6日~3月16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 / 20名	
(中級) 19:30~20:30 / 24名	

10月1日~3月18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	募集人数
10:00~11:00	20名

10月3日~3月13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	募集人数
14:00~15:00	20名

10月3日~3月13日 / 20回  
受講料: 14,000円



**水曜日**  
**太極拳**

講師: 津田美智子

時間	募集人数
18:30~20:00	15名

10月3日~3月13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	募集人数
13:30~14:30	20名

10月4日~3月14日 / 20回  
受講料: 14,000円



**木曜日**  
**ヨガ ①・②**

講師: 水谷 清江

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

10月4日~3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	募集人数
19:00~20:00	15名

10月5日~3月8日 / 20回  
受講料: 14,000円



**金曜日**  
**健康体操教室**

講師: 小川 耕平

時間	募集人数
10:30~11:30	20名

10月5日~3月8日 / 20回  
受講料: 14,000円

60歳以上の方対象



**土曜日**  
**エアロビクス**

講師: 長谷田昌子

時間	募集人数
10:00~11:00	20名

10月6日~3月23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: 2019年1月18日~2月25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**  
1月18日(金) 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。

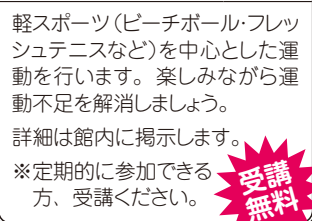
**金曜日**  
**スポーツエンジョイ**

講師: 高岡総合プール指導員

時間	募集人数
10:30~11:30	25名

10月5日~3月8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。



**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	募集人数
10:00~11:00	合計15名

10月6日~3月16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きます。  
※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7日~3月10日 / 20回  
受講料: 14,000円



**2教室目からは10%割引**

**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、受講料を添えて当プール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。
- 大人コース、ジュニアトランポリン①②の受講料については一括払いとなります。
- 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、ご本人分と1名分まで申し込むことができます。

- 途中入講可能です
- 見学可能です

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。  
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。定員になり次第締め切ります。
- 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。

※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使用するため、目的の範囲内で適正に取扱いたします。



# スポーツ2018 フェスティバル

9月9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

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。

当日受付

### トレーニング室

### ストレッチポール講座

事前申込  
9月1日(土)~

1部 12:30▶13:00  
2部 15:00▶15:30

定員  
各8名



## 25mプール

### 水中ウォーキング体験教室

11:45▶12:30

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

### アクアビクス体験教室

13:45▶14:30

アクアインストラクターが教えます!  
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

新規  
イベント

事前申込 9月1日(土)~ 定員 各20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  
9月1日(土)~

〔参加資格〕小学生以上

## 2階エントランス

### ボクシング体験

新規  
イベント

事前申込  
9月1日(土)~

10:00▶11:00

富山市ボクシング連盟の方を相手に、  
シャドーボクシングやミット打ちが体験できます!

〔参加資格〕中学生以上(女性限定)

定員  
10名

### ニュースポーツ 体験コーナー

10:00▶16:00

当日受付

参加賞が  
もらえるよ!

※どなたでも参加できます。

## 飛込プール

### ダイビング演技

10:00▶10:30

### ダイビング体験

(1m飛板、3m飛板、5m飛込み台)

10:45▶11:15

〔参加資格〕小・中学生及び高校生で、  
25m以上泳げる人

事前申込 9月1日(土)~ 定員 15名

## 一般(無料)開放

9:00▶16:00

25mプール

トレーニング室

※必ずキャップを持参ください。 ※必ず内履きを持参ください

(小学生以上利用可能)  
小学生は保護者等大人が同伴願います)

アクアス万葉スポーツクラブさん共催

焼きそば・どどん焼きの 販売



皆様のご参加とご利用をお待ちしております。

※なお、天候や諸事情により、開催を中止することや時間変更する場合がありますのでご了承ください。

# 2018. 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
月・土	9:00~21:00	9:00~21:00
日・祝	9:00~17:00	9:00~17:00

※25mプールは、12:30~13:30はクリーンタイムのため、入水できません。

## 利用料金表

(円)

区分	単位	個人			回数券(6枚綴り)			団体(30人以上)	
		一般	児童生徒	65歳以上	一般	児童生徒	65歳以上	一般	児童生徒
トレーニング室	1枚/3時間	390	200	310	1,950	1,000	1,550	320	160
プー ル	1枚/2時間	330	170	260	1,650	850	1,300	270	130

※その他、セット券やプール親子券、定期券もございます。詳しくは当館にお問い合わせください。  
 トレーニング室回数券は、当館の他、富山県総合体育館センター(トレーニング室)、富山県西部体育館センター(第1トレーニング室)の共通利用ができます。

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休館日	3	4	5	6
7	8 体育の日	9 休館日	10	11	12	13
14	15	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			

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 文化の日
4	5	6 休館日	7	8	9 大会準備 (20時~開放なし)	10 富山県中学校選抜体育大会 (一般開放なし)
11	12	13 休館日	14	15	16	17 大会準備 (20時~開放なし)
18 OPUS記録会 (25m開放なし)	19	20 休館日	21	22	23 勤労感謝の日	24
25	26	27 休館日	28	29	30	

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 休館日	5	6	7	8 大会準備 (20時~開放なし)
9 高岡市スプリント選手権大会 (25m開放なし)	10	11 休館日	12	13	14	15
16	17	18 休館日	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 休館日	26	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**

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](mailto:takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp)

