

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 募集人数 20名
(ストレッチ含む)

4月1日～9月30日 / 20回

受講料：16,000円



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 募集人数 20名
(ストレッチ含む)

4月1日～9月30日 / 20回

受講料：16,000円



平成31年度

前期 通年 受講生募集

受付開始
3月23日

*詳細は中面に
あります。



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

4月1日～9月30日 / 20回

受講料：16,000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

4月3日～9月25日 / 20回

受講料：16,000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3日～9月18日 / 20回

受講料：16,000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3日～9月18日 / 20回

受講料：16,000円



好評につき追加 **水曜日**

上級スイム

講師：常川 智子

時間：13:30～14:30 募集人数 10名

4月3日～9月18日 / 20回

受講料：16,000円



NEW! **木曜日**

水中ウォーク&アクアピクス

講師：田中 ひとみ

時間：9:30～10:30 募集人数 20名

4月11日～9月19日 / 20回

受講料：16,000円

好評の水中ウォーキングとアクアピクスを一度に楽しめます。



木曜日

水中ウォーキング 午前

講師：田中 ひとみ

時間：10:40～11:40 募集人数 23名

4月11日～9月19日 / 20回

受講料：16,000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

4月4日～9月26日 / 20回

受講料：16,000円



木曜日

アクアピクス

講師：長谷田 昌子

時間：15:00～16:00 募集人数 20名

4月4日～9月19日 / 20回

受講料：16,000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4日～9月19日 / 20回

受講料：16,000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12日～9月20日 / 20回

受講料：16,000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6日～9月21日 / 18回

受講料：14,400円



大人コース プール

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6日～9月21日 / 18回
受講料：14,400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6日～9月21日 / 20回
受講料：16,000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3日～9月18日 / 20回
受講料：16,000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3日～9月18日 / 20回
受講料：16,000円



木曜日
ヨガ ②

講師：水谷 清江

時間：19:50～20:50 募集人数 22名

4月4日～9月19日 / 20回
受講料：16,000円



NEW! **金曜日**
筋力アップ体操教室

講師：笑顔スポーツ学園

時間：10:00～11:00 募集人数 20名

4月5日～9月20日 / 20回
受講料：16,000円

60歳以上の方を対象にした、筋力アップを目指す教室です。

一緒に楽しく体操をしませんか?



大人コース フィットネス

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1日～9月30日 / 20回
受講料：16,000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1日～9月30日 / 20回
受講料：16,000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4日～9月19日 / 20回
受講料：16,000円



木曜日
ヨガ ①

講師：水谷 清江

時間：18:40～19:40 募集人数 20名

4月4日～9月19日 / 20回
受講料：16,000円




NEW! **金曜日**
コアトレーニング入門

講師：長谷田昌子

時間：19:00～20:00 募集人数 15名

4月12日～9月27日 / 20回
受講料：16,000円

体の根幹から鍛え上げ、きれいなボディラインをめざしましょう。



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13日～9月28日 / 20回
受講料：16,000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13日～11月16日 / 15回
受講料：12,000円



CULTURE **前期**
月曜日
パッチワーク

講師：井田 優子

時間：13:00～14:30 募集人数 15名

4月8日～9月9日 / 10回
受講料：6,000円 (+材料費 実費)



SPORTS ENJOY **前期**
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

4月5日～9月20日 / 20回
開催場所：万葉社会福祉センター
受講料：2,000円

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。

TRAINING **4/14～5/24**
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14日～5月24日 募集人数 20名
自由な日程 (1回3時間以内)

期間中10回利用可能
受講料：5,000円

開講式 4月13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。

ジュニアコース

月曜日	
ジュニアスイム	
講師：橋本 令子・室 紀代子・鈴木真理子・高木 優子	
時間：17:00～18:15	募集人数：35名
対象：小1～6年生【初心者及び25m泳げる】【泳力で班分け】	
4月1日～3月23日／40回	
受講料：月4,000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
対象：小1～3年生【初心者】	
4月6日～3月21日／36回	
受講料：月3,500円×12ヶ月	



土曜日	
チャレンジスイム	
①	②
講師：水野カオル・室 紀代子・高嶋 純子	
時間：17:30～18:30	時間：18:30～19:30
発達に遅れのある小1～4年生	発達に遅れのある小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6日～3月21日／36回 募集人数：各10名	
受講料：月3,500円×12ヶ月	



水曜日	
トランポリン	
好評につき追加 ①	好評につき追加 ②
講師：常川 智子	
時間：16:00～16:45	時間：17:00～17:45
年長～小学2年生	小学3年生～中学生
4月3日～9月18日／20回 募集人数：各7名	
受講料：16,000円	



日曜日	
トランポリン	
①	②
講師：長井 忍 池田 雅計 常川 智子	
時間：10:00～10:45	時間：11:00～11:45
小学生～中学生	
4月7日～9月22日／20回 募集人数：各8名	
受講料：16,000円	



お待ち
しています。



各教室は見学可能ですので、受講申し込みや体験希望など、興味を持たれた方は、事務局までご連絡ください。

〔TEL.0766-28-1166〕

2教室目からは10%割引

※但し、スポーツエンジョイについては、割引対象外の講座です。

- 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。

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の受講料については一括払いとなります。
- ・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。

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23日(土)

2階エントランスにて

いずれも
先着順

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

※申し込みには、プール受付に設置してある「申込書」が必要となります。受付当日も準備いたしますが、事前に記入して受付当日に持参していただくことも可能です。

※受付開始日(3月23日)は、混雑が予想されますので、ご了承ください。

※混雑を緩和するため、3月23日は整理券を配布いたします。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。

2019.4月～6月 利用予定表

(2/28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

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。

※25mプールは、月～金(日・祝除く)の12:30～13:30はクリーンタイムのため、入水できません。

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休館日	3	4	5	6
7	8	9 休館日	10	11	12	13 大会準備 (20:00～開放なし)
14 高岡スイムチャレンジ 記録会 ※①	15	16 休館日	17	18	19	20
21	22	23 休館日	24	25	26	27 大会準備 (20:00～開放なし)
28 春季JSSチャンピオン シップ大会 ※②	29 昭和の日 9:00～17:00	30 退位の日 9:00～17:00	※①: 25m一般開放なし ※②: 25m一般開放なし			

5月

日	月	火	水	木	金	土
※③: 25m一般開放なし			1 即位の日 9:00～17:00	2 国民の休日 9:00～17:00	3 憲法記念日 9:00～17:00	4 みどりの日 9:00～17:00
5 こどもの日 9:00～17:00	6 振替休日 9:00～17:00	7 休館日	8	9	10	11 大会準備 (20:00～開放なし)
12 日本SC協会B級短水路 高岡大会 ※③	13	14 休館日	15	16	17	18
19	20	21 休館日	22	23	24 強化練習会 (10:00～一般開放)	25 強化練習会 (10:00～一般開放)
26	27	28 休館日	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 休館日	5	6	7	8
9	10	11 休館日	12	13	14	15
16	17	18 休館日	19	20	21	22
23	24	25 休館日	26	27	28	29 大会準備 (20:00～開放なし)
30 高岡市民体育大会 ※④	※④: 25m一般開放なし		※7月1日(月)～5日(金)の期間、保守点検のため25mプールは 利用できません。			

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、営業いたします)
 年未年始休館日: 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

