

HEALTH SWIM in TAKAOKA



令和
2
年度

前期 通年 受講生募集

3月20日 金祝
受付開始

*詳細は中に
あります。

先着順

大人コース プール

<p>月曜日</p> <p>ストレッチ&リフレッシュスイム 午前</p> <p>講師：板谷 和雄</p> <p>時間：10:00～11:30 募集人数 20名</p> <p>4月6日～9月14日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円</p> 	<p>月曜日</p> <p>ストレッチ&リフレッシュスイム 午後</p> <p>講師：橋本 令子</p> <p>時間：15:00～16:30 募集人数 20名</p> <p>4月6日～9月14日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円</p> 	<p>月曜日</p> <p>水中ウォーキング</p> <p>講師：常川 智子</p> <p>時間：14:00～15:00 募集人数 20名</p> <p>4月6日～9月14日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円 (注*)</p> 	<p>水曜日</p> <p>水中ウォーキング</p> <p>講師：稲川 真知子</p> <p>時間：13:30～14:30 募集人数 22名</p> <p>4月1日～9月23日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円 (注*)</p> 
<p>水曜日</p> <p>初級スイム</p> <p>講師：常川 智子</p> <p>時間：9:20～10:20 募集人数 10名</p> <p>4月8日～9月23日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円</p> 	<p>水曜日</p> <p>中級スイム</p> <p>講師：常川 智子</p> <p>時間：10:20～11:20 募集人数 14名</p> <p>4月8日～9月23日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円</p> 	<p>水曜日</p> <p>上級スイム</p> <p>講師：常川 智子</p> <p>時間：11:30～12:30 募集人数 12名</p> <p>4月8日～9月23日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円</p> 	<p>NEW! 木曜日</p> <p>水中ウォーキング① 午前</p> <p>講師：田中 ひとみ</p> <p>時間：9:30～10:30 募集人数 20名</p> <p>4月2日～9月17日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円 (注*)</p> 
<p>木曜日</p> <p>水中ウォーキング② 午前</p> <p>講師：田中 ひとみ</p> <p>時間：10:40～11:40 募集人数 23名</p> <p>4月2日～9月17日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円 (注*)</p> 	<p>木曜日</p> <p>水中ウォーキング 午後</p> <p>講師：稲川 真知子</p> <p>時間：13:30～14:30 募集人数 22名</p> <p>4月2日～9月24日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円 (注*)</p> 	<p>木曜日</p> <p>アクアビクス</p> <p>講師：長谷田 昌子</p> <p>時間：15:00～16:00 募集人数 20名</p> <p>4月2日～9月10日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円</p> 	<p>木曜日</p> <p>レディーススイム (初・中級)</p> <p>講師：竹澤 直美</p> <p>時間：19:00～20:00 募集人数 10名</p> <p>4月2日～9月3日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円</p> 
<p>金曜日</p> <p>水中ウォーキング</p> <p>講師：田中 ひとみ</p> <p>時間：19:00～20:00 募集人数 20名</p> <p>4月3日～9月18日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円 (注*)</p> 	<p>土曜日</p> <p>初級スイム</p> <p>講師：NPO法人高岡市水泳協会 指導員</p> <p>時間：12:00～13:00 募集人数 15名</p> <p>4月4日～9月12日 / 18回</p> <p>受講料：14,400円</p> 	<p>土曜日</p> <p>中級スイム</p> <p>講師：NPO法人高岡市水泳協会 指導員</p> <p>時間：11:50～12:50 募集人数 15名</p> <p>4月4日～9月12日 / 18回</p> <p>受講料：14,400円</p> 	<p>土曜日</p> <p>上級スイム</p> <p>講師：村井 栄治</p> <p>時間：19:00～20:00 募集人数 15名</p> <p>4月4日～9月19日 / 20回</p> <p>受講料：16,000円</p> 

* 注意：水中ウォーキングで使用するアクアミットは、各自でご用意ください。

次頁に続く

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6日~9月14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6日~9月14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8日~9月23日 / 20回
受講料: 16,000円



水曜日
太極拳
講師: 木村 由紀子
時間: 18:30~20:00 募集人数 15名
4月8日~9月23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2日~9月10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2日~9月17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2日~9月17日 / 20回
受講料: 16,000円



元気はつらつ 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3日~9月11日 / 20回
受講料: 16,000円



NEW! 金曜日
姿勢改善トレーニング
講師: 長谷田 昌子
時間: 19:00~20:00 募集人数 15名
4月3日~9月11日 / 20回
受講料: 16,000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4日~9月12日 / 20回
受講料: 16,000円



WALKING 通年 / 15回

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4日~11月21日 / 15回
受講料: 12,000円



※おむね60歳以上の方を対象とした教室です。

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6日~9月7日 / 10回
受講料: 6,000円 (+材料費 各自)



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3日~9月25日 / 20回
開催場所: 万葉社会福祉センター
受講料: 2,000円

日頃から運動したいと思っている方、大歓迎!
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 4/18~5/24
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18日~5月24日 募集人数: 10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18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、トレーニングについて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



お知らせ

来年度、令和2年10月から令和3年3月にかけて、25mプールの吊り天井の落下防止工事を予定しております。その期間は25mプールがご利用できません。ただし、工事業者との契約が不調となり、次年度に繰り越されることも考えられます。

そのため、来年度に限り、通年で行っているジュニア対象教室は、前・後期に分けて行います。前期教室は従来どおり実施いたしますが、後期教室につきましては、8月下旬頃(予定)にその実施の可否を決定いたしますので、分かり次第、館内掲示・ホームページ等でお知らせいたします。

なお、後期教室につきましては、前期受講生を優先して受付いたします。

月曜日	
ジュニアスイム	
講師：橋本 令子・室 紀代子・高木 優子・鈴木 真理子	
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6日～9月14日／20回	
受講料：月4,000円×6ヶ月	



土曜日	
チャレンジスイム	
講師：水野 薫・室 紀代子・高嶋 純子	
① 時間：17:30～18:30	② 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4日～9月12日／18回 募集人数：各10名	
受講料：月3,500円×6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4日～9月12日／18回	
受講料：月3,500円×6ヶ月	



水曜日	
トランポリン	
①	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
募集人数：各7名	
4月8日～9月23日／20回	
受講料：16,000円	



日曜日	
トランポリン	
①	②
講師：トランポリン協会	
時間：10:00～10:45	時間：11:00～11:45
小学生～中学生	
募集人数：各8名	
4月5日～9月20日／20回	
受講料：16,000円	



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み。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

ご希望の方は事前に電話でご連絡ください。

申込方法

- 申し込み書を記入の上、受講料を添えて受付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。
- 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。
- 受講料には、傷害保険料も含まれています。
- 原則として、受講料は一括払いとし、納入された受講料はお返しいたしません。
- 退講・休講される場合は、退講・休講届けを提出してください。
- 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、教室終了後30分以内にプールから上がってください。
- 実施日については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20日 金祝

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

※申し込み書は、プール受付にあります。

※受付開始日(3月20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20日は整理券を配布いたします。整理券は3月22日(日)13:00まで有効(受付可能)となりますので、ご活用ください。配布された整理券は、受付に返却願います。

2020.4月～6月 利用予定表

(2/14現在) ※変更となる場合があります。

4月

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

5月

日	月	火	水	木	金	土
※③：25m一般開放なし					1	2
3 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	8	9 大会準備 (20時～開放なし)
10 日本SC協会B級短水路 高岡大会 ※③	11	12 休館日	13	14	15	16
17	18	19 休館日	20	21	22	23
24 31	25	26 休館日	27	28	29 強化練習会(市中体連) (11時～一般開放)	30

6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
14	15	16 休館日	17	18	19	20 高岡地区大会 (2レーンアップ)
21	22	23 休館日	24	25	26	27 大会準備 (20時～開放なし)
28 高岡市民体育大会 (25m一般開放なし)	29	30 休館日	25M保守点検(一般開放なし)			7/4

※6月29日(月)～7月3日(金)まで、保守点検のため25mプールは利用できません。
※50mプールの一般開放は7月1日(水)からです。

	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

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

休館日

火曜日(火曜日が祝日の場合は、営業いたします)
年末年始休館日：12/29～1/3

第2金曜日 運動体験教室

～東京オリンピック・パラリンピック開催記念～

受講無料

参加資格：高校生以上
講師：高岡総合プール指導員
期間：4月～9月までの第2金曜日
(全6回) 15:00～15:30
定員：各10名
(定員になり次第締め切ります)

4月7月	簡単トレーニング
5月8月	ボクササイズ
6月9月	ストレッチポール

申込み方法：

各教室の開催月の1日から、直接窓口で受け付けます。
電話での受付は行っておりません。

※1日が火曜日(休館日)の場合は、2日から受付開始

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



ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。