

HEALTH SWIM in TAKAOKA



MAKE TOYAMA STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

令和2年10月から令和3年3月にかけて、25mプールの吊り天井落下防止工事を実施いたしますので、その期間は25mプールがご利用できません。そのため、**25mプールで行われている後期の教室はすべて中止**とさせていただきます。

また、**最少開催人数に達しない教室は中止**とさせていただきます。皆様方には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



令和2年度

後期 受講生募集

9月19日(土) 整理券配布

先着順

*詳細は中面にあります。

大人の教室

<p>月曜日 後期限定</p> <p>ストレッチ&リフレッシュ</p> <p>講師：板谷 和雄</p> <p>10月5日～3月29日 / 20回</p> <p>時間：10:00～11:30</p> <p>受講料：16,000円</p> <p>募集人数：20名 (最少開催人数：10名)</p> <p>ストレッチを中心にを行います。その後、簡単な筋力トレーニングで体力をつけましょう。</p>	<p>月曜日 後期限定</p> <p>はつらつ体操</p> <p>講師：常川 智子</p> <p>10月5日～3月29日 / 20回</p> <p>時間：14:00～15:00</p> <p>受講料：16,000円</p> <p>募集人数：20名 (最少開催人数：10名)</p> <p>心と身体をゆっくり動かす簡単な運動を行います。スモールボールを使ったり、イスに座ってできる体操を行います。</p> <p>※スモールボール(直径20cmぐらいの柔らかいボール)は、各自でご準備をお願いいたします。</p>	<p>月曜日</p> <p>フラダンス (初級)</p> <p>講師：フェイ 幸恵佐藤・藤田 裕子</p> <p>10月5日～3月29日 / 20回</p> <p>時間：18:15～19:15</p> <p>受講料：16,000円</p> <p>募集人数：20名 (最少開催人数：9名)</p> 	<p>月曜日</p> <p>フラダンス (中級)</p> <p>講師：フェイ 幸恵佐藤・藤田 裕子</p> <p>10月5日～3月29日 / 20回</p> <p>時間：19:30～20:30</p> <p>受講料：16,000円</p> <p>募集人数：20名 (最少開催人数：9名)</p> 
<p>月曜日</p> <p>パッチワーク</p> <p>講師：井田 優子</p> <p>10月5日～3月29日 / 10回</p> <p>時間：13:00～14:30</p> <p>受講料：6,000円 (+材料費 実費)</p> <p>募集人数：15名 (最少開催人数：13名)</p> 	<p>水曜日 後期限定</p> <p>ふわっとサーキット</p> <p>講師：稲川 真知子</p> <p>10月7日～3月24日 / 20回</p> <p>時間：13:30～14:30</p> <p>受講料：16,000円</p> <p>募集人数：20名 (最少開催人数：10名)</p> <p>サーキット形式(有酸素運動と軽運動を交互)を行います。ご自身の体重を使って♡ふわっと♡汗をかける程度のエクササイズを行います。</p>	<p>水曜日</p> <p>ピラティス</p> <p>講師：高田 さおり</p> <p>10月7日～3月24日 / 20回</p> <p>時間：10:00～11:00</p> <p>受講料：16,000円</p> <p>募集人数：20名 (最少開催人数：10名)</p> 	<p>水曜日</p> <p>太極拳</p> <p>講師：木村 由紀子</p> <p>10月7日～3月24日 / 20回</p> <p>時間：18:30～20:00</p> <p>受講料：16,000円</p> <p>募集人数：15名 (最少開催人数：10名)</p> 

木曜日 後期限定

楽楽体操

講師：田中 ひとみ

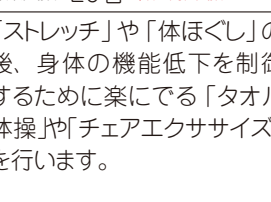
10月8日～3月25日 / 20回

時間：10:30～11:30

受講料：16,000円

募集人数：20名 (最少開催人数：11名)

「ストレッチ」や「体ほぐし」の後、身体の機能低下を制御するために楽にできる「タオル体操」や「チェアエクササイズ」を行います。



木曜日 後期限定

美温活リンパストレッチ

講師：長谷田 昌子

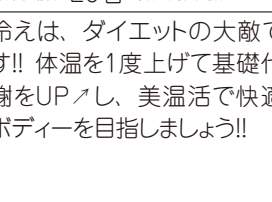
10月1日～3月25日 / 20回

時間：15:00～16:00

受講料：16,000円

募集人数：20名 (最少開催人数：10名)

冷えは、ダイエットの大敵です!! 体温を1度上げて基礎代謝をUPし、美温活で快適ボディーを目指しましょう!!



木曜日

ピラティス

講師：長谷田 昌子

10月1日～3月25日 / 20回

時間：13:30～14:30

受講料：16,000円

募集人数：20名 (最少開催人数：10名)



木曜日

ヨガ ①

講師：水谷 清江

10月8日～3月25日 / 20回

時間：18:40～19:40

受講料：16,000円

募集人数：20名 (最少開催人数：9名)



木曜日

ヨガ ②

講師：水谷 清江

10月8日～3月25日 / 20回

時間：19:50～20:50

受講料：16,000円

募集人数：20名 (最少開催人数：9名)



金曜日

筋力アップ体操

講師：笑顔スポーツ学園

10月9日～3月26日 / 20回

時間：10:00～11:00

受講料：16,000円

募集人数：20名 (最少開催人数：10名)

※おおむね60歳以上の方を対象とした教室です。



金曜日

姿勢改善トレーニング

講師：長谷田 昌子

10月2日～3月26日 / 20回

時間：19:00～20:00

受講料：16,000円

募集人数：15名 (最少開催人数：11名)



金曜日

スポーツエンジョイ

講師：高岡総合プール指導員

10月2日～3月26日 / 20回

時間：10:30～11:30

受講料：2,000円

募集人数：25名 (最少開催人数：18名)

開催場所：万葉社会福祉センター



土曜日

エアロビクス

講師：長谷田 昌子

10月3日～3月27日 / 20回

時間：10:00～11:00

受講料：16,000円

募集人数：20名 (最少開催人数：10名)



1月17日(日)～2月21日(日)

トレーニング入門

講師：高岡総合プール指導員

期間中10回利用可能

時間：自由な日程 (1回2時間以内)

受講料：5,000円

募集人数：10名 (最少開催人数：6名)

開講式 1月17日(日) 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けます。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けます。



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・フレッツシュテニスなど)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。



ジュニアの教室

水曜日

トランポリン ① | ②

講師：常川 智子


10月7日～3月24日 / 20回

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

受講料：16,000円

募集人数：各7名 (最少開催人数：各5名)



日曜日

トランポリン ① | ②

講師：トランポリン協会

10月4日～3月28日 / 20回

時間：10:00～10:45 | 時間：11:00～11:45

小学生～中学生

受講料：16,000円

募集人数：各8名 (最少開催人数：各6名)



当施設へお越しの際は、**マスクの着用**をお願いいたします。

■申し込み手順

月 日	内容・時間	注 意 事 項	
9月19日㊦	整理券配布 9:00～	・整理券のみ配布いたします。《申し込みは9月20日㊧からです。》	
9月20日㊧ ↓ 9月26日㊨	申し込み受付 ① 9:00～12:00 ② 14:00～16:00 ③ 17:00～20:00 ※日・祝 17:00閉館	【申し込み方法】 ・申し込み用紙をご記入のうえ、整理券・受講料を添えてお申し込みください。 ・整理券をお持ちでない方でも、定員に空きがあれば申し込みできます。 ・申し込みは①～③の時間帯をお願いいたします。	
9月27日㊩		開催の有無を決定	・最少開催人数による教室開催を決定いたします。
9月28日㊪		中止の教室は電話連絡	・中止の場合は電話で連絡し、 受講料は返却 いたします。 ・電話連絡がない場合は教室を開催いたします。

■整理券配布

- ・9:00から整理券を配布いたします。
- ・各教室とも、募集人数になり次第締め切らせていただきます。
- ・代理人の方による受付も可能です。この場合、ご本人と1名分まで申し込むことができます。
- ・9月19日㊦は整理券のみ配布いたします。申し込みは9月20日㊧9:00から行います。

■申し込み開始

- ・電話での申し込みは受け付けておりません。
- ・受講料には、傷害保険も含まれています。
- ・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。

■開催の決定

- ・9月26日㊨までに各教室の**最少開催人数に達しない教室は中止**となります。
- ・中止の場合は、9月28日㊪に電話でお知らせいたします。後日、受講料は返却いたします。

■お知らせ

- ・退講・休講される場合は、必ず退講・休講届を提出してください。
- ・各教室で持参する用具については、お問い合わせください。
- ・実施日につきましては変更になる場合もあります。

※お客様からお預かりした個人情報は、教室以外の目的には使用いたしません。

スポーツフェスティバル2020 9月13日㊫

9:00～16:00

無料
開放



25mプール

小学生以上の利用

※小学生は保護者の入水が必要
(保護者1名につき、小学生2名まで)

【利用時間】 9:00～16:00

【人数制限】 無し



トレーニング室

中学生以上の利用

【利用時間】

① 9:00～11:00 (受付 8:45～)

② 11:30～13:30 (受付 11:00～)

③ 14:00～16:00 (受付 13:30～)

【人数制限】 ①・②・③ 各20名

- ・入場時の検温にご協力ください。
- ・受付名簿に氏名・電話番号をご記入ください。
- ・アンケートにご協力ください。



※当館で行われる予定の**事業・教室・大会等**は、**内容の変更または中止**になる場合がありますので、**ホームページ・電話等**でご確認ください。

2020. 10月～12月 利用予定表

(8/20現在) ※変更となる場合があります。

トレーニング室 利用時間について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時間を2時間区分とし、人数制限を行っております。

- ※ 各時間 定員20名
- ※ 日・祝は17:00閉館

利用時間	受付時間
① 9:00～11:00	8:45～
② 12:00～14:00	11:30～
③ 15:00～17:00	14:30～
④ 18:00～20:00	17:30～

※トレーニング室・大会・イベントについては、変更の可能性があります。ホームページでご確認ください。

10月

日	月	火	水	木	金	土
★10/4回 第25回 高岡市水泳スプリント選手権大会のため、25m プール・トレーニング室の一般開放はありません。				1	2	3 大会準備 (20:00～利用不可)
4 大会 (25m・トレーニング室 開放なし)	5	6 休館日	7	8	9	10
11	12	13 休館日	14	15	16	17
18	19	20 休館日	21	22	23	24
25	26	27 休館日	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日 9:00～17:00	4	5	6	7
8	9	10 休館日	11	12	13	14
15	16	17 休館日	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日 9:00～17:00	24 休館日	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2	3	4	5
6	7	8 休館日	9	10	11	12
13	14	15 休館日	16	17	18	19
20	21	22 休館日	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、営業いたします)
年末年始休業日：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

