

HEALTH SWIM in TAKAOKA



MAKE
TOYAMA
STYLE

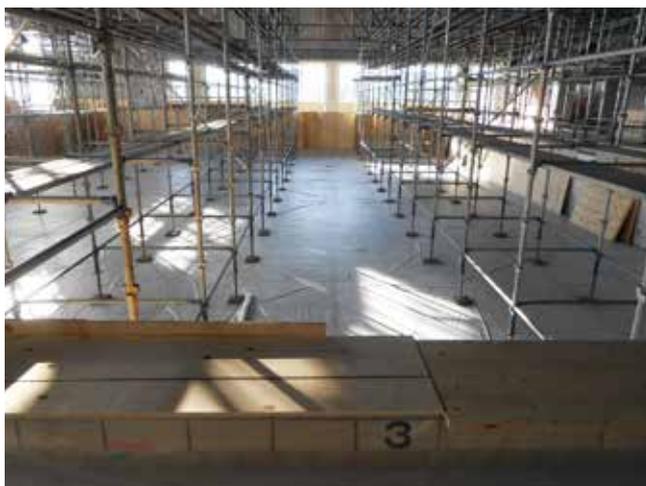
BEYOND CORONA, WITH US

天井耐震工事のため、令和2年11月6日から25mプールを閉鎖しております。

トレーニング室については、従来どおり利用できます。

なお、令和3年度 高岡総合プールのプール利用及び水泳教室等の募集につきましては、プール再開の目途が立ち次第、HP等でお知らせいたします。

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。



シニア世代
女性に
優しい

かんたんトレーニングマシン 増設!!

油圧式トレーニングマシンなので、操作が簡単です。

アブダクション



下半身

内もも、お尻の引き締め効果に!!
股関節の動きを改善

アームエクステンション



上半身

二の腕をシェイプアップ

レッグエクステンション



下半身

立ち上がり動作を
サポートする筋力をつけます

バタフライ



上半身

バストアップと姿勢改善に!!

スクワット



下半身

太ももとお尻のシェイプアップ

チェストプレス



上半身

バストアップ、
二の腕のシェイプアップ

レッグプレス



下半身

太ももやお尻の筋力アップ

ロータリートーソ



上半身

内腹斜筋を鍛え、
ウエスト周りを引き締めます

好評のフリーウェイトコーナーも

リニューアル!!



トレーニング室の利用時間が

変わりました!!

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

定員：各時間 25名 対象：中学生以上

利用時間	1回	受付時間
9:00 ~ 12:00	3時間	8:45 ~
換気・清掃・消毒のため、利用できません		
13:30 ~ 16:30	3時間	13:00 ~
換気・清掃・消毒のため、利用できません		
18:00 ~ 21:00	3時間	17:30 ~

★日・祝は17:00閉館です。

★先着順になりますので、定員に達した場合は、お待ちいただく場合もあります。

★新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検温、手指の消毒、氏名・連絡先の記入、マスクの着用をお願いいたします。

★運動できる服装、内履きシューズ、水分補給するもの、タオル等をご用意ください。

★シャワールームを完備しておりますので、快適にご利用いただけます。

トレーニング室

回数券・定期券利用者 募集中!!

トレーニング室 利用料金表				
区分		単位	金額	
一般		1回 / 3時間	400円	
シニア			320円	
回数券	一般	6枚綴り	1回 / 3時間	2,000円
	シニア			1,600円
定期券	一般	1ヶ月	1回 / 3時間	5,200円
		3ヶ月		10,400円

★シニアは、65歳以上です。

週2回頑張る人には、回数券がお得です!!

短時間でも毎日トレーニングしたい人には、定期券がお勧めです!!



※当施設利用については、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。

2021. 1月～3月 利用予定表

(11/30現在) ※変更となる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
		29	30	31	1 元旦	2
← 年 末 年 始 休 業 日 →						
3	4 トレーニング室のみ営業	5 休館日	6	7	8	9
10	11 成人の日 9:00～17:00	12 休館日	13	14	15	16
17	18	19 休館日	20	21 会議室1・2・3 市生徒指導協議会	22	23
24	25	26 休館日	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休館日	3	4	5	6
7	8	9 休館日	10	11 建国記念の日 9:00～17:00	12	13
14 会議室1・2 高岡野球協会	15	16 休館日	17	18 会議室1・2 高岡中学校事務研究会	19	20
21	22	23 天皇誕生日 9:00～17:00	24	25	26	27
28						

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 会議室1・2 FCたかおか	15	16 休館日	17	18	19	20 春分の日 9:00～17:00
21	22	23 休館日	24	25	26	27
28 会議室1・2 TOSS富山	29	30 休館日	31			



会議室1・2



会議室3

ちょっとした会議にお勧めです。
まずは、**0766-28-1166**へ

お電話、お待ちしております。
詳しくは、高岡総合プールのHPをご覧ください。



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

〒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

