

HEALTH SWIM in TAKAOKA



令和3年度 **前期・通年**

受講生募集

3月20日 整理券配付 **先着順**

*申し込み手順は中面にあります。

現在、25mプールの吊り天井落下防止工事を行っておりますが、工事の終了が4月になることも考えられます。そのため、25mプールで行われる教室については、今年度に限り5月中旬からスタートし、教室の実施回数を12回で行います。

令和2年度後期に実施しておりました「ストレッチ&リフレッシュ」「はつらつ体操」「ふわっとサーキット」「楽楽体操」は、開催期間を4月から5月の初旬とし、教室の実施回数を4回で行います。

令和3年度より、2教室目から10%割引を終了させていただきます。

また、最小開催人数に達しない教室については、昨年度に引き続き中止とさせていただきます。

皆様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。

MAKE TOYAMA STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

大人コース プール 前期

※ 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。

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
5月17日～9月末 / 12回
時間：10:00～11:30
受講料：9,600円
募集人数：20名 (最小開催人数：10名)

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
5月17日～9月末 / 12回
時間：15:00～16:30
受講料：9,600円
募集人数：20名 (最小開催人数：10名)

月曜日
水中ウォーキング
講師：常川 智子
5月17日～9月末 / 12回
時間：14:00～15:00
受講料：9,600円
募集人数：20名 (最小開催人数：8名)

水曜日
初級スイム
講師：常川 智子
5月19日～9月末 / 12回
時間：9:20～10:20
受講料：9,600円
募集人数：10名 (最小開催人数：8名)

初めての方
4泳法泳げない方

水曜日
中級スイム
講師：常川 智子
5月19日～9月末 / 12回
時間：10:20～11:20
受講料：9,600円
募集人数：14名 (最小開催人数：8名)

4泳法を25m以上泳げる
ターンなど習得したい方
長く泳ぎたい方

水曜日
中・上級スイム
講師：常川 智子
5月19日～9月末 / 12回
時間：11:30～12:30
受講料：9,600円
募集人数：12名 (最小開催人数：8名)

4泳法を25m以上泳げる
ターンなど習得したい方
長く泳ぎたい方
2泳法でターンがで50m以上泳げる
大会などに出席したい方

水曜日
水中ウォーキング
講師：稲川 真知子
5月19日～9月末 / 12回
時間：13:30～14:30
受講料：9,600円
募集人数：22名 (最小開催人数：8名)

木曜日
水中ウォーキング① **午前**
講師：田中 ひとみ
5月20日～9月末 / 12回
時間：9:30～10:30
受講料：9,600円
募集人数：20名 (最小開催人数：8名)

木曜日
水中ウォーキング② **午前**
講師：田中 ひとみ
5月20日～9月末 / 12回
時間：10:40～11:40
受講料：9,600円
募集人数：23名 (最小開催人数：9名)

木曜日
水中ウォーキング **午後**
講師：稲川 真知子
5月20日～9月末 / 12回
時間：13:30～14:30
受講料：9,600円
募集人数：22名 (最小開催人数：8名)

木曜日
レディーススイム (初・中級)
講師：竹澤 直美
5月20日～9月末 / 12回
時間：19:00～20:00
受講料：9,600円
募集人数：10名 (最小開催人数：8名)

金曜日
水中ウォーキング
講師：田中 ひとみ
5月21日～9月末 / 12回
時間：19:00～20:00
受講料：9,600円
募集人数：20名 (最小開催人数：9名)

土曜日
初級スイム
講師：NPO法人高岡市水泳協会 指導員
5月22日～9月末 / 12回
時間：12:00～13:00
受講料：9,600円
募集人数：15名 (最小開催人数：8名)

初心者

土曜日
中級スイム
講師：NPO法人高岡市水泳協会 指導員
5月22日～9月末 / 12回
時間：11:50～12:50
受講料：9,600円
募集人数：15名 (最小開催人数：8名)

25m以上泳げる方

NEW! **土曜日**
リフレッシュスイム
講師：板谷 和雄
5月22日～9月末 / 12回
時間：19:00～20:00
受講料：9,600円
募集人数：15名 (最小開催人数：9名)



大人コース フィットネス 前期

月曜日
フラダンス (初級)
講師: フェイ幸恵 佐藤・藤田 裕子
4月5日～9月末 / 20回
時間: 18:15～19:15
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 9名)



月曜日
フラダンス (中級)
講師: フェイ幸恵 佐藤・藤田 裕子
4月5日～9月末 / 20回
時間: 19:30～20:30
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 8名)



水曜日
ピラティス
講師: 高田 さおり
4月7日～9月末 / 20回
時間: 10:00～11:00
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)



水曜日
太極拳
講師: 木村 由紀子
4月7日～9月末 / 20回
時間: 18:30～20:00
受講料: 16,000円
募集人数: 15名 (最小開催人数: 10名)



木曜日
美温活リンパストレッチ
講師: 長谷田 昌子
4月1日～9月末 / 20回
時間: 15:00～16:00
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)



木曜日
ピラティス
講師: 長谷田 昌子
4月1日～9月末 / 20回
時間: 13:30～14:30
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)



木曜日
ヨガ ①
講師: 水谷 清江
4月1日～9月末 / 20回
時間: 18:40～19:40
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 8名)



木曜日
ヨガ ②
講師: 水谷 清江
4月1日～9月末 / 20回
時間: 19:50～20:50
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 9名)



NEW! 金曜日
リズムエクササイズ
講師: 稲川 真知子
4月2日～9月末 / 20回
時間: 14:00～15:00
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)



NEW! 金曜日
ヨガピラティス
講師: 小杉 千恵
4月2日～9月末 / 20回
時間: 19:00～20:00
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)



土曜日
エアロビクス
講師: 長谷田 昌子
4月3日～9月末 / 20回
時間: 10:00～11:00
受講料: 16,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)



※おむね60歳以上の方を対象とした教室です。



カルチャー 前期

月曜日
パッチワーク
講師: 吉田 英代
4月5日～9月末 / 10回
時間: 13:00～14:30
受講料: 6,000円 (+材料費 各自)
募集人数: 15名 (最小開催人数: 13名)



いろいろな布を縫い合わせて作品を作ります。
写真のようにバックや小物入れなどでもできます。
初心者の方も先生が丁寧に教えてくれるので安心です。

ウォーキング 通年 / 15回
土曜日
ウォーキング
講師: 田中 寿美子
4月3日～9月末 / 15回
時間: 8:30～9:30 (集合場所 正面玄関)
受講料: 12,000円
募集人数: 15名 (最小開催人数: 9名)



スポーツエンジョイ 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
4月2日～9月末 / 20回
時間: 10:30～11:30
開催場所: 万葉社会福祉センター
受講料: 3,000円
募集人数: 30名 (最小開催人数: 12名)



日頃から運動したいと思っている方、大歓迎!
ビーチボール・フレッシュテニスを行います。
楽しみながら運動不足を解消しましょう。

トレーニング 4/17～5/23
初回に開講式を開催
トレーニング入門 **開講式**
講師: 高岡総合プール指導員
4月17日(土) 13:30～15:30
4月17日～5月23日
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
募集人数: 10名 (最小開催人数: 6名)

- 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。

大人コース

短期

月曜日 **ストレッチ&リフレッシュ** 午前
講師: 板谷 和雄
4月5日～5月初旬 / 4回 時間: 10:00～11:30
受講料: 3,200円 募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)

水曜日 **ふわっとサーキット**
講師: 稲川 真知子
4月7日～5月初旬 / 4回 時間: 13:30～14:30
受講料: 3,200円 募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)

月曜日 **はつらつ体操**
講師: 常川 智子
4月5日～5月初旬 / 4回 時間: 14:00～15:00
受講料: 3,200円 募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)

木曜日 **楽楽体操**
講師: 田中 ひとみ
4月8日～5月初旬 / 4回 時間: 10:30～11:30
受講料: 3,200円 募集人数: 20名 (最小開催人数: 11名)

ジュニアコース

お知らせ

令和3年度より、受講料を前期：4月～9月末分(受付時にお支払い)・後期：10月～3月末分(9月末までにお支払い)の2回に分けて納入していただきます。各教室の受講料については記載のとおりです。

| 月曜日 | |
|---|--|
| ジュニアスイム | |
| 講師：板谷 和雄・室 紀代子・高木 優子・鈴木 真理子 | |
| 5月17日～3月末／前期12回・後期20回 | |
| 時間：17:00～18:15 | |
| 対象：小1～6年生【初心者及び25m泳げる】【泳力で班分け】 | |
| 受講料：前期14,400円 後期24,000円 | |
| 募集人数：35名(最小開催人数：21名) | |
|  | |

| 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 | |
| 5月22日～3月末／前期12回・後期18回 | |
| 時間：13:15～14:30 | |
| 対象：小1～3年生【初心者】 | |
| 受講料：前期14,400円 後期21,600円 | |
| 募集人数：25名(最小開催人数：9名) | |
|  | |

| 土曜日 | |
|---|--------------------|
| チャレンジスイム | |
| ① | ② |
| 講師：水野 薫・室 紀代子・高嶋 純子 | |
| 5月22日～3月末／前期12回・後期18回 | |
| 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 | |
| 募集人数：各10名 | |
| 受講料：前期14,400円 後期21,600円 | |
|  | |

| 水曜日 | |
|--|----------------|
| トランポリン | |
| ① | ② |
| 講師：常川 智子 | |
| 4月7日～9月末／20回 | |
| 時間：16:00～16:45 | 時間：17:00～17:45 |
| 年長～小学3年生 | 小学3年生～中学生 |
| 受講料：16,000円 | |
| 募集人数：各7名(最小開催人数：各5名) | |
|  | |



| 日曜日 | |
|--|----------------|
| トランポリン | |
| ① | ② |
| 講師：トランポリン協会 | |
| 4月4日～9月末／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(最小開催人数：各6名) | |
|  | |

■申し込み手順

| 月日 | 内容・時間 | 注意事項 |
|--------------------------------------|--|--|
| 3月20日(土) | 整理券配布 9:00～ | ・整理券のみ配布いたします。《申し込みは3月21日(日)からです。》 |
| 3月21日(日) 3月27日(土) ※日・祝 17:00閉館 | 申し込み受付 ① 9:00～12:00 ② 14:00～16:00 ③ 17:00～20:00 | 【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の時間帯でお願いいたします。 |
| 3月28日(日) | 教室の開催の有無を決定 | ・最少開催人数以上の申し込みがあった教室を開催いたします。 |
| 3月29日(月) | 中止の教室は電話連絡 | ・教室が中止の場合は電話で連絡いたします。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。
- ・3月20日(土)は整理券のみ配布いたします。申し込みは3月21日(日)9:00から行います。

■申し込みについて

- ・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

- ・3月28日(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、3月29日(月)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。
- ・教室の実施日につい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。

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。

2021.4月～6月 利用予定表

(2/25現在) ※変更となる場合があります。

25mプールの吊り天井落下防止工事を行っておりますが、工事の終了が4月になることも考えられます。25mプールの利用再開につきましては、ホームページ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。

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

日・祝は17:00閉館

| 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～ |

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

4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|-----------|----|-----------------------|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 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 昭和の日 9:00～17:00 | 30 | |

5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----|-----------------|-------------------------------------|
| | | | | | | 1 県中体連強化練習会 |
| 2 | 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 | 7 | 8 県中体連強化練習会 大会準備 (20:00～開放なし) |
| 9 B級短水路高岡大会 (25m 開放なし) | 10 | 11 休館日 | 12 | 13 | 14 | 15 県中体連強化練習会 |
| 16 | 17 | 18 休館日 | 19 | 20 | 21 | 22 県中体連強化練習会 |
| 23 | 24 | 25 休館日 | 26 | 27 | 28 市中体連強化練習会 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|----|-----------|----|----|----|----------------------------|
| | | 1 休館日 | 2 | 3 | 4 | 5 県中体連強化練習会 |
| 6 | 7 | 8 休館日 | 9 | 10 | 11 | 12 県中体連強化練習会 |
| 13 | 14 | 15 休館日 | 16 | 17 | 18 | 19 高岡地区大会 |
| 20 県高校総合選手権大会 (飛び込み) | 21 | 22 休館日 | 23 | 24 | 25 | 26 大会準備 (20:00～開放なし) |
| 27 高岡市民体育大会 (25m 開放なし) | 28 | 29 休館日 | 30 | | | |

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



ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。