

HEALTH SWIM in TAKAOKA



MAKE TOYAMA STYLE
BEYOND CORONA, WITH US

令和3年度
後期

受講生募集

9月23日(木)祝
整理券配布 先着順

*詳細は中面にあります。

大人の教室 プール

※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
10月11日~3月末/16回
時間:10:00~11:30
受講料:12,800円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

ストレッチ、筋トレ、スイミングで全身を鍛えましょう!

月曜日
水中ウォーキング

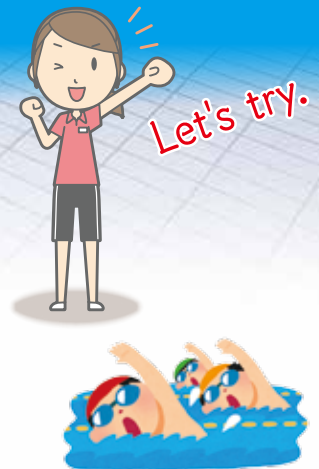
講師:常川 智子
10月11日~3月末/16回
時間:14:00~15:00
受講料:12,800円
募集人数:20名(最小開催人数:8名)



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
10月18日~3月末/16回
時間:15:00~16:30
受講料:12,800円
募集人数:20名(最小開催人数:10名)

全身の関節をゆるめるストレッチと水中運動としてのスイミングを合わせて、身体の流れを整える。リラックスできる90分です。



水曜日
初級スイム

講師:常川 智子
10月13日~3月末/16回
時間:9:20~10:20
受講料:12,800円
募集人数:10名(最小開催人数:8名)

一般向けの初級スイムコースです。水泳を「ゼロ」から始めたい方、この機会にぜひどうぞ。

水曜日
中級スイム①

講師:常川 智子
10月13日~3月末/16回
時間:10:20~11:20
受講料:12,800円
募集人数:12名(最小開催人数:8名)

一応、泳げるけど、泳ぐ姿に自信がないという方におすすめです。泳ぎの基本から指導します。

水曜日
中級スイム②

講師:常川 智子
10月13日~3月末/16回
時間:11:30~12:30
受講料:12,800円
募集人数:10名(最小開催人数:8名)



水曜日
水中ウォーキング

講師:稲川 真知子
10月20日~3月末/16回
時間:13:30~14:30
受講料:12,800円
募集人数:22名(最小開催人数:8名)

陸上よりも膝や腰への負担が少なく、またカロリーを消費しやすい水中でのウォーキングです。

木曜日
水中ウォーキング① 午前

講師:田中 ひとみ
10月14日~3月末/16回
時間:9:30~10:30
受講料:12,800円
募集人数:20名(最小開催人数:8名)

初めての方でもすぐに参加して頂けます。体力をつけたい方、関節痛でお悩みの方、リフレッシュしたい方、個々の目的に合わせて調整して動いて頂けるクラスです。

木曜日
水中ウォーキング② 午前

講師:田中 ひとみ
10月14日~3月末/16回
時間:10:40~11:40
受講料:12,800円
募集人数:23名(最小開催人数:8名)

木曜日
水中ウォーキング 午後

講師:稲川 真知子
10月21日~3月末/16回
時間:13:30~14:30
受講料:12,800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
10月14日~3月末/16回
時間:19:00~20:00
受講料:12,800円
募集人数:10名(最小開催人数:8名)

小学校以来泳いだことがない。水着を着る自信がない。一応泳げるけど、もっとうまくになりたい。そんな貴女を待ってま〜す!!

金曜日
水中ウォーキング
講師：田中 ひとみ
10月15日～3月末／16回
時間：19:00～20:00
受講料：12,800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
10月16日～3月末／18回
時間：12:00～13:00
受講料：14,400円
募集人数：15名（最小開催人数：8名）



土曜日
中級スイム
講師：NPO法人高岡市水泳協会 指導員
10月16日～3月末／18回
時間：11:50～12:50
受講料：14,400円
募集人数：15名（最小開催人数：8名）



土曜日
リフレッシュスイム
講師：板谷 和雄
10月16日～3月末／16回
時間：19:00～20:00
受講料：12,800円
募集人数：15名（最小開催人数：9名）

リラックスして、長く楽に気持ち良く泳げることを目指します!

大人の教室 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
10月11日～3月末／16回
時間：18:15～19:15
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）

仲間と楽しくフラを踊ってみませんか。

月曜日
フラダンス (中級)
講師：フェイ 幸恵 佐藤・藤田 裕子
10月11日～3月末／16回
時間：19:30～20:30
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）



水曜日
ピラティス
講師：高田 さおり
10月13日～3月末／16回
時間：10:00～11:00
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

正しい筋肉の使い方や正しい姿勢が身につきます。

水曜日
太極拳
講師：木村 由紀子
10月13日～3月末／16回
時間：18:30～20:00
受講料：12,800円
募集人数：18名（最小開催人数：11名）



木曜日
ピラティス
講師：長谷田 昌子
10月14日～3月末／16回
時間：13:30～14:30
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）

深層筋を鍛えて、動きやすい身体、姿勢改善したい人にオススメです。

木曜日
美温活リンパストレッチ
講師：長谷田 昌子
10月14日～3月末／16回
時間：15:00～16:00
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）

冷えを改善して、健康でキレイになりたい人にオススメです。

木曜日
ヨガ ①
講師：水谷 清江
10月14日～3月末／16回
時間：18:40～19:40
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）

身体の動きに心を向け、呼吸に合わせて行うやさしいヨーガです。初めての方も安心して参加いただけます。ヨーガで心も身体も整えて、自らを健やかに保っていきましょう。

木曜日
ヨガ ②
講師：水谷 清江
10月14日～3月末／16回
時間：19:50～20:50
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）

金曜日
リズムエクササイズ
講師：稲川 真知子
10月22日～3月末／16回
時間：14:00～15:00
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）



金曜日
ヨガピラティス
講師：小杉 千恵
10月15日～3月末／16回
時間：19:00～20:00
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

身体のおすそを動かして、ストレッチ、すっきりシェイプアップ! 心地よさがくせになるクラスです。

ヨガピラティス




土曜日
エアロビクス
講師：長谷田 昌子
10月16日～3月末／16回
時間：10:00～11:00
受講料：12,800円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

初級クラス。大きく身体を動かして、汗をかきたい人にオススメです。

カルチャー

月曜日

パッチワーク

講師：吉田 英代

10月18日～3月末／10回

時間：13:00～14:30

受講料：6,000円（+材料費 実費）

募集人数：15名（最少開催人数：13名）



いろいろな布を縫い合わせて作品を作ります。初心者の方も先生が丁寧に教えてくれるので安心です。

スポーツエンジョイ

金曜日

スポーツエンジョイ

講師：高岡総合プール職員

10月15日～3月末／16回

時間：10:30～11:30

受講料：2,500円

募集人数：30名（最少開催人数：12名）



ビーチボールを行います。楽しみながら運動不足を解消しましょう。
開催場所：万葉社会福祉センター

トレーニング 2022年 1月15日～2月20日

初回に開講式を開催

トレーニング入門

講師：高岡総合プール職員

期間中10回利用可能

時間：自由な日程（1回3時間以内）

受講料：5,000円

募集人数：10名（最少開催人数：7名）

開講式

1月15日(土) 13:30～

講義等

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きます。

ジュニアの教室

空中でのボディコントロールにより三半規管が強化され、バランス感覚を大幅に向上させます。



水曜日

トランポリン ①

トランポリン ②

講師：常川 智子

10月13日～3月末／16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：12,800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

トランポリン ②

講師：トランポリン協会

10月17日～3月末／16回

時間：10:00～10:45

時間：11:00～11:45

小学生～中学生

受講料：12,800円

募集人数：各8名（最少開催人数：各5名）

■申し込み手順

月日	内容・時間	注意事項
9月23日(木)	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24日(金)からです。》
9月24日(金) ～9月30日(木) (9/28(土)休館)	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】 ・教室受講申込書にご記入のうえ、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。
10月1日(金)	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。
10月2日(土)	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月23日(木)9:00から正面入口にて整理券のみ配布いたします。申し込みは9月24日(金)9:00から行います。
- 各教室、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。

■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30日(木)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、10月2日(土)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

- 退講される場合は、退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こともあります。

※お客様からお預かりした個人情報、教室以外の目的には使用いたしません。

《注意》

当施設で行われる予定の事業・教室・大会等は、新型コロナウイルスの感染状況等により、内容の変更または中止になる可能性があります。ホームページ・電話等でご確認ください。

2021. 10月~12月 利用予定表

(9/10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

※プールは、12:30~13:30の間はクリーンタイムのため、入水できません。日・祝はクリーンタイムはありません。

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、変更の可能性あります。ホームページでご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 休館日	6	7	8	9 市中体連強化練習
10	11	12 休館日	13	14	15	16
17	18	19 休館日	20	21	22	23
24	25	26 休館日	27	28	29	30 県中体連強化練習
31	※9/12日に予定していた「スポーツフェスティバル2021」は、新型コロナウイルス対策警戒レベルでステージ3が継続されることから中止となりました。					

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休館日	3 文化の日 9:00~17:00	4	5	6
7	8	9 休館日	10	11	12	13 県中体連強化練習
14	15	16 休館日	17	18	19	20 大会準備 (20:00~開放なし)
21 県水泳医科学シンポジウム (13:00~開放なし)	22	23 勤労感謝の日 9:00~17:00	24	25	26	27
28 オーパス水泳記録会 (25m 開放なし)	29	30 休館日				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 市中体連強化練習 大会準備(20:00~開放なし)
5 高岡市水泳スプリント選手権大会 (25m 開放なし)	6	7 休館日	8	9	10	11
12	13	14 休館日	15	16	17	18
19	20	21 休館日	22	23	24	25
26	27	28 休館日	29	30	31	年末休館日

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

