

# HEALTH SWIM in TAKAOKA



MAKE TOYAMA STYLE BEYOND CORONA, WITH US

3月19日(土) 整理券配布 先着順

詳細は中面にあります。

\*講師の方々は、公認有資格者です。

令和4年度 前期・通年

## 受講生募集

### 大人の教室 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


4月4日～9月末 / 18回

時間：10:00～11:30

受講料：14,400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**  
ストレッチ&リフレッシュスイム 午後

講師：板谷 和雄

4月4日～9月末 / 18回

時間：15:00～16:30

受講料：14,400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

4月4日～9月末 / 18回

時間：14:00～15:00

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最小開催人数：10名)



**水曜日**  
初級スイム

講師：常川 智子

4月13日～9月末 / 18回

時間：9:15～10:15 変更

受講料：14,400円

募集人数：10名 (最小開催人数：10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

4月13日～9月末 / 18回

時間：10:20～11:20

受講料：14,400円

募集人数：12名 (最小開催人数：10名)

一応泳げるけども泳ぐ姿に自身がないという方におすすめてです。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

4月13日～9月末 / 18回

時間：11:30～12:30

受講料：14,400円

募集人数：10名 (最小開催人数：10名)



**水曜日**  
水中ウォーキング

講師：稲川 真知子

4月13日～9月末 / 18回

時間：13:40～14:40 変更

受講料：14,400円

募集人数：22名 (最小開催人数：10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

4月7日～9月末 / 18回

時間：9:30～10:30

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最小開催人数：10名)

初めての方でもすくに参加していただけます。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いただけるクラスです。

**木曜日**  
水中ウォーキング ② 午前

講師：田中 ひとみ

4月7日～9月末 / 18回

時間：10:40～11:40

受講料：14,400円

募集人数：23名 (最小開催人数：10名)

**木曜日**  
水中ウォーキング 午後

講師：稲川 真知子

4月14日～9月末 / 18回

時間：13:40～14:40 変更

受講料：14,400円

募集人数：22名 (最小開催人数：10名)



**木曜日**  
レディーススイム(初・中級)

講師：竹澤 直美

4月14日～9月末 / 18回

時間：19:00～20:00

受講料：14,400円

募集人数：12名 (最小開催人数：8名)

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

**金曜日**  
水中ウォーキング

講師：田中 ひとみ

4月8日～9月末 / 18回

時間：19:00～20:00

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最小開催人数：10名)



**土曜日**  
初級スイム

講師：NPO法人高岡市水泳協会 指導員

4月9日～9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：10名)



**土曜日**  
中級スイム

講師：NPO法人高岡市水泳協会 指導員

4月9日～9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：9名)




# 大人の教室 フィットネス 前期

**月曜日 変更**

**ヨガピラティス**


講師：小杉 千恵

4月4日～9月末 / 18回


時間：15:30～16:30

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最小開催人数：10名)



身体のすみずみを動かし、ストレッチ。すっきりシェイプアップ! 心地よさがせになるクラスです。



**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4日～9月末 / 18回

時間：18:15～19:15

受講料：14,400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4日～9月末 / 18回

時間：19:30～20:30

受講料：14,400円

募集人数：24名 (最小開催人数：9名)



**水曜日**

**ピラティス**

講師：高田 さおり

4月13日～9月末 / 18回

時間：10:00～11:00

受講料：14,400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

4月13日～9月末 / 18回

時間：18:30～20:00

受講料：14,400円

募集人数：18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14日～9月末 / 18回

時間：13:30～14:30

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最小開催人数：10名)

深層筋を鍛えて、動き易い身体、姿勢改善したい人にオススメです。

**木曜日**

**美温活リンバストレッチ**

講師：長谷田 昌子

4月14日～9月末 / 18回

時間：15:00～16:00

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最小開催人数：10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**

**ヨーガ ①**


講師：水谷 清江

4月14日～9月末 / 18回

時間：18:40～19:40

受講料：14,400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調べて、自らを健やかに保っていきましょう。

**木曜日**

**ヨーガ ②**

講師：水谷 清江

4月14日～9月末 / 18回

時間：19:50～20:50

受講料：14,400円

募集人数：22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

4月1日～9月末 / 18回

時間：14:00～15:00

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最小開催人数：10名)



おおむね60歳以上

**土曜日**

**エアロビクス**

講師：長谷田 昌子

4月2日～9月末 / 18回

時間：10:00～11:00

受講料：14,400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、汗をかきたい人にオススメです。

**NEW! 土曜日 女性限定**

**ひめトレ**


講師：長谷田 昌子

4月2日～9月末 / 18回

時間：11:30～12:30

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最小開催人数：10名)



ストレッチボール®(青色) ストレッチボール®ひめトレ(オレンジ色)

ストレッチボール®ひめトレを利用し、骨盤周りの筋力強化!! 骨盤のゆがみから生じる不調やトラブルを改善、全身を美しくします。

\*ストレッチボール®ひめトレは貸出可



**ウォーキング 通年**

**土曜日**

**ウォーキング**

講師：田中 寿美子

4月2日～11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 通年**

**金曜日**

**スポーツエンジョイ**


講師：高岡総合プール職員

4月8日～12月末 / 25回

時間：10:30～11:30

受講料：4,000円 (ビーチボール代 500円含む)

募集人数：30名 (最小開催人数：18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

**カルチャー 前期**

**月曜日**

**パッチワーク**

講師：吉田 英代

4月11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。初心者の方も先生が丁寧に教えてくれるので安心です。

**トレーニング 4/16～5/22**

**初回に開講式を開催**

**はじめてトレーニング教室**


講師：高岡総合プール職員

4月16日～5月22日 (自由な日程 1回30分以内)

期間中トレーニング室10回利用可能

受講料：6,000円

募集人数：10名 (最小開催人数：7名)



**開講式** 4月16日(出) 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ただきます。

## ジュニアの教室

お知らせ

プール教室の受講料は、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：室紀代子・高木優子・鈴木真理子・板谷和雄	
4月4日～9月末/前期18回 10月～3月末/後期18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 21,600円 後期 21,600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	
4月9日～9月末/前期18回 10月～3月末/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 21,600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	
4月9日～9月末/前期18回	10月～3月末/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学5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 21,600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13日～9月末/18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：14,400円	
募集人数：各7名（最小開催人数：各5名）	


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。

日曜日	
トランポリン	
①	②
講師：トランポリン協会	
4月3日～9月末/18回	
時間：10:00～10:45	時間：11:00～11:45
小学生～中学生	
受講料：14,400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3月20日Ⓣからです。》
3月20日Ⓣ 3月26日⊕	申し込み受付時間 平日 ① 9:00～12:00 ② 14:00～16:00 ③ 17:00～20:00 日曜 ① 9:00～12:00 ② 14:00～16:00 祝日 ① 9:00～12:00 ② 14:00～16:00	【申し込み方法】 ・申し込み用紙にご記入のうえ、整理券及び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。
(Ⓣ祝17:00閉館 3/22休館)		
3月27日Ⓣ	教室の開催の有無を決定	・最少開催人数による教室開催の有無を決定いたします。
3月28日Ⓣ	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。 ・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

- ・3月19日⊕9:00から整理券のみを配布いたします。（2Fでジュニアの教室、エントランスで大人の教室）
- ・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。  
※ジュニア教室の場合、兄弟姉妹（同一住所）は可

### ■申し込み開始

- ・申し込みは3月20日Ⓣ9:00から行います。
- ・電話での申し込みは受け付けておりません。
- ・受講料(含 傷害保険)は一括払いとし、原則、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26日⊕までに、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、3月28日Ⓣに電話でお知らせいたします。その場合、受講料は後日返金いたします。

### ■お知らせ

- ・退講される場合は、月末までに必ず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。

# 2022.4月～6月 利用予定表

(2/25現在) ※変更となる場合があります。

※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。

日	月	火	水	木	金	土
4月	★ 17日 高岡スイムチャレンジ記録会 ★ 29日 JSS春季チャンピオンシップ				1	2
	3	4	5 休館日	6	7	8
	10	11	12 休館日	13	14	15
	17 ★大会 (25m・1一般開放なし)	18	19 休館日	20	21	22
	24	25	26 休館日	27	28 大会準備 (25m20:00閉館)	29 昭和の日 ★大会 (25m・1一般開放なし)

日	月	火	水	木	金	土
5月	1	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
	8 ★大会 (25m・1一般開放なし)	9	10 休館日	11	12	3
	5	16	17 休館日	18	19	20
	22	23	24 休館日	25	26	27 12:00～ 一般開放
	29	30	31 休館日	★ 8日 B級短水路高岡大会 27日 高岡市中学校強化練習会		

日	月	火	水	木	金	土
6月	★ 18日 高岡地区大会 (中学) ★ 26日 高岡市民体育大会		1	2	3	4
	5	6	7 休館日	8	9	10
	12	13	14 休館日	15	16	17
	19	20	21 休館日	22	23	24
	26 ★大会 (25m・1一般開放なし)	27	28 休館日	29	30	25 大会準備 (25m20:00閉館)

**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](mailto:takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp)

