

# HEALTH SWIM in TAKAOKA



MAKE TOYAMA STYLE  
BEYOND CORONA, WITH US

9月19日月祝  
整理券配布 先着順  
\*詳細は中面にあります。

\*講師の方々は、各公認有資格者です。

令和4年度  
後期

## 受講生募集

**大人の教室**  
**プール**



**※注意**  
水中ウォーキング教室の際、各自でアクアミットとマウスシールドをご用意ください。

**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3日～3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)

**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  
10月3日～3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：稲川 真知子  
10月17日～3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)

ストレッチ、筋トレ、スイミングで全身を鍛えましょう!




**水曜日**  
**初級スイム**

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

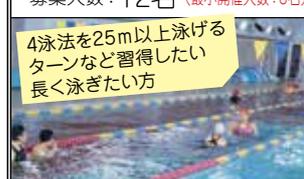
初めの方  
4泳法泳げない方



**水曜日**  
**中級スイム①**

講師：常川 智子  
10月12日～3月末／16回  
時間：10:15～11:15  
受講料：12,800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  
長く泳ぎたい方



**水曜日**  
**中級スイム②**

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

泳ぎの基礎から4泳法を練習していきます。綺麗な泳ぎを身につけましょう!

**水曜日**  
**水中ウォーキング**

講師：稲川 真知子  
10月5日～3月末／18回  
時間：13:40～14:40  
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  
10月6日～3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)



**木曜日**  
**水中ウォーキング②** 午前

講師：田中 ひとみ  
10月6日～3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)

初めの方でもすぐに参加していただけです。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** 午後

講師：稲川 真知子  
10月13日～3月末／18回  
時間：13:40～14:40  
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  
10月6日～3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

10月7日～3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）

初めての方でもすぐ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。

**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1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：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

10月1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：9名）




**大人の教室**

**フィットネス**



**月曜日**

**ヨガピラティス**

講師：小杉 千恵

10月3日～3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：9名）

身体のみずみずしさを動かし、ストレッチ、すっきりシエイプアップ！心地よさがく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

10月3日～3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

10月3日～3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

10月5日～3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

10月5日～3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

10月6日～3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6日～3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**

**ヨガ①**

講師：水谷 清江

10月6日～3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ガです。初めての方も安心して参加いただけます。ヨ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**

**ヨガ②**

講師：水谷 清江

10月6日～3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

10月7日～3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

10月1日～3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。

**土曜日**  
**ひめトレ** **女性限定**

講師：長谷田 昌子  
10月1日～3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）  
ストレッチポール®（青色）  
ストレッチポール®ひめトレ（オレンジ色）

ストレッチポール®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。  
※ストレッチポール®ひめトレは貸出可

**月曜日**  
**パッチワーク**

講師：吉田 英代  
10月3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。

ジュニアの教室



**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12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（最小開催人数：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2日～3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5名）

ジュニアの教室（通年教室）追加募集（8/29現在）

**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  
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：後期 21,600円

追加募集人数：1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  
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：後期 21,600円

追加募集人数：9名

**土曜日**  
**チャレンジスイム ①**

講師：水野 薫・室 紀代子・高嶋 純子  
10月～3月末／後期18回  
時間：17:30～18:30  
対象：発達に遅れのある小1～4年生  
水に顔をつけられる・1人でプールに入れる  
受講料：後期 21,600円

追加募集人数：2名

申し込み手順	月日	内容・時間	注意事項
	9月19日(祝)	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21日(水)からです。(9月20日(火) 休館日)》
	9月21日(水) 9月25日(日・祝日は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 日・祝日は①②	【申し込み方法】 ・申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ、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ができます。 ・申し込みは①～③の時間帯でお願いいたします。(日・祝日は①②)
	9月26日(火)	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。
	9月28日(木)	中止の教室は電話連絡	・中止の場合は電話で連絡し、受講料は返金いたします。 ・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19日(祝)9:00から正面入口にて整理券のみ配布いたします。  
・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  
・申し込みは9月21日(水)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、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25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、9月28日(木)に電話でお知らせいたします。後日、受講料は返金いたします。

■お知らせ  
・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。  
・退講される場合は退講届を提出してください。

※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。

《注意》 当施設で行われる予定の事業・教室・大会等は、天候や諸事情により、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. 10月～12月 利用予定表

(9/1現在) ※変更となる場合があります。

営業時間	25mプール	9:00～21:00	日・祝	★ 9:00～17:00	(25m) 25mプール (トレ) トレーニング室
	トレーニング室	9:00～21:00			

※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・祝のクリーンタイムはありません。

※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
						1
2 ★	3	4 休館日	5	6	7	8
9 ★ 高岡市中学校体育連盟強化練習会 (25m)12:00～開放	10 スポーツの日 ★ 9:00～17:00	11 休館日	12	13	14	15
16 ★	17	18 休館日	19	20	21	22 高岡市新人水泳練習会 (25m)13:30～開放
23 ★	24	25 休館日	26	27	28	29 富山県中学校強化練習会
30 ★	31					

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2	3 文化の日 ★ 9:00～17:00	4	5
6 ★	7	8 休館日	9	10	11	12 富山県中学校強化練習会
13 ★	14	15 休館日	16	17	18	19
20 ★ 富山県水泳医科学シンポジウム (25m)13:00～開放なし	21	22 休館日	23 勤労感謝の日 ★ 9:00～17:00	24	25	26
27 ★	28	29 休館日	30			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 大会準備 (25m) 20:00閉館
4 ★ オーパス水泳記録会 (25m) 開放なし	5	6 休館日	7	8	9	10 富山県中学校強化練習会 大会準備 (25m) 20:00閉館
11 ★ 高岡市水泳スプリント選手権大会 (25m) (トレ) 開放なし	12	13 休館日	14	15	16	17 富山県中学校強化練習会
18 ★	19	20 休館日	21	22	23	24
25 ★	26	27 休館日	28	29	30	31 年末年始休業日

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 令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(月)まで  
令和5年1月4日(火) 9:00～ 通常どおり営業いたします。

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)

