

HEALTH SWIM in TAKAOKA



MAKE
TOYAMA
STYLE
BEYOND CORONA, WITH US

教室 紹介

富山県高岡総合プールでは、ジュニアから高齢者まで、幅広い年代を対象に利用者の皆様のニーズに応じた各種教室を開催しております。

まだ定員に達していない教室は、見学が可能ですので、興味を持たれた方は当施設までご連絡ください。



ストレッチ&リフレッシュスイム 午後

月曜日 15:00~16:30



ストレッチ、筋力トレーニング、スイミングで全身を鍛えましょう。セルフマッサージも行います。



フラダンス (初級)

月曜日 18:15~19:15

毎回楽しくフラダンスを学んでいます。ハワイアンのリズムで踊れば、身体も心も楽しくなります。



美温活リンパストレッチ

木曜日 15:00~16:00

ツボ押しやリンパを流して基礎代謝をUPしましょう。冷え性脱却のエクササイズです。

トレーニングマシンが **新しく** なりました。

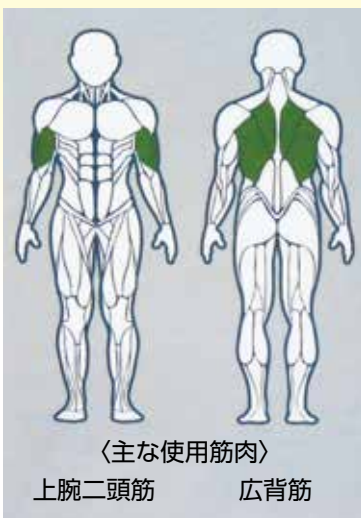
ラットプルダウン



利用方法は簡単

◆使い方

- ① 各自の筋力に合った負荷プレートを設定してください。
- ② 太ももがパッドの下に来るようにパッドの高さを調整してください。
- ③ まっすぐ座ってください。
- ④ バーのグリップを握り、胸の少し上まで引き降ろしてください。
- ⑤ 呼吸をしながらトレーニングを行ってください。



ポイント

肘を曲げ、戻す時は筋肉を休ませないようにゆっくり行い、重りを下まで落とさないようにしましょう。

ターゲット

上腕二頭筋(腕の表側)、広背筋(背中中の筋肉)を主に鍛えることができます。広背筋は背中にある大きな筋肉であり、鍛えることで代謝がよくなり脂肪燃焼の効率がアップし、姿勢が整うことで肩こりや腰痛を解消する可能性があります。

赤十字水上安全法講習会

12月6日(火)に日本赤十字社から講師を招き、赤十字水上安全法講習会を実施しました。水の事故から人命を守るため、事故防止や溺れた人の救助方法などの知識と技術を学びました。



《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。

スポーツフェスティバル 2022

9月11日(日)に、スポーツフェスティバル2022を開催しました。日頃の利用に感謝し、25m屋内プール、トレーニング室を無料開放し、カヌー体験やヨガ体験教室等、各種イベントも多数行いました。

今回は新規としてクイックターン習得教室、クラフト体験(ふわふわクラゲを作成)を開催し、多くの方に楽しんでいただきました。

多くの皆様に
参加していただき
ありがとう
ございました!!



カヌー体験教室



クイックターン習得教室



富山大学作品展示
(絵画・椅子)



クラフト体験教室



ふわふわ
クラゲ



はじめてヨガ体験教室



ヨガ体験教室



校外販売

高岡商業高等学校模擬株式会社
“ゆゆゆゆゆゆ”



2023. 1月～3月 利用予定表

(12/10現在) ※変更となる場合があります。 (25m) 25mプール

(トレ) トレーニング室

お知らせ

令和5年4月から
25m屋内プールの利用時間と
会議室の利用区分が
変更になります。

- 25m屋内プールの閉館時刻が21時→20時30分に変更になります。
- 会議室の利用時間を細分化します。
利用時間区分を1時間単位とし、短時間のミーティング、文化活動などで利用いただけます。

※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 元旦	2	3	4	5	6	7
年末年始休業日			営業開始 9:00～21:00			
8 ★	9 成人の日 ★ 9:00～17:00	10 休館日	11	12	13	14
15 ★ 一般開放 11:00～14:00	16	17 休館日	18	19	20	21 大会準備 (25m) 20:00閉館
22 ★ 冬季短水路記録会 (25m) (トレ) 開放なし	23 (25m) 10:00～開放	24 休館日	25	26	27	28
29 ★	30	31 休館日	1月15日回：学童強化練習会 9:00～11:00 14:00～16:00			

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 ★	6	7 休館日	8	9	10	11 建国記念の日 ★ 9:00～17:00
12 ★	13 (25m) 開放なし (トレ) 一般開放	14 休館日	15 (25m) 開放なし (トレ) 一般開放	16 (25m) 開放なし (トレ) 一般開放	17	18
19 ★	20	21 休館日	22	23 天皇誕生日 ★ 9:00～17:00	24	25
26 ★	27	28 休館日	2月13日月・15日水・16日木：空調更新工事のため、 25mプールのみ開放なし			

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 ★	6	7 休館日	8	9	10	11
12 ★	13	14 休館日	15	16	17	18
19 ★	20	21 春分の日 ★ 9:00～17:00	22	23	24	25
26 ★	27	28 休館日	29	30	31	



会議室1・2



会議室3

ちょっとした会議にお勧めです。

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 令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(日)まで
令和5年1月4日(月) 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

