

HEALTH SWIM in TAKAOKA



MAKE TOYAMA STYLE BEYOND CORONA, WITH US

令和5年度 前期・通年

受講生募集

3月18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。

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	月曜日
ストレッチ&リフレッシュスイム 午前	ストレッチ&リフレッシュスイム 午後
講師: 板谷 和雄	講師: 板谷 和雄
4月3日~9月末/20回	4月3日~9月末/20回
時間: 10:00~11:30	時間: 15:00~16:30
受講料: 18,000円	受講料: 18,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)	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: 稲川 真知子
4月3日~9月末/20回
時間: 14:00~15:00
受講料: 18,000円
募集人数: 20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。

NEW! 月曜日
ナイトスイム

講師: 村井 栄治
4月3日~9月末/20回
時間: 19:00~20:00
受講料: 18,000円
募集人数: 10名 (最小開催人数: 8名)

25m泳げる方で、4泳法の基礎から習いたい方をお待ちしています。

水曜日
初級スイム

講師: 日本スポーツ協会 公認水泳教師
4月12日~9月末/18回
時間: 9:10~10:10
受講料: 16,200円
募集人数: 10名 (最小開催人数: 8名)

はじめての方や4泳法泳げない方の一般向け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: 日本スポーツ協会 公認水泳教師
4月12日~9月末/18回
時間: 10:15~11:15
受講料: 16,200円
募集人数: 12名 (最小開催人数: 8名)



水曜日
中級スイム②

講師: 叶 颯斗
4月12日~9月末/18回
時間: 11:20~12:20
受講料: 16,200円
募集人数: 12名 (最小開催人数: 8名)

4泳法で25m泳げて、ターンの習得や長く泳ぎたい方をお待ちしています。

水曜日
水中ウォーキング

講師: 稲川 真知子
4月5日~9月末/20回
時間: 13:40~14:40
受講料: 18,000円
募集人数: 22名 (最小開催人数: 10名)



NEW! 水曜日
ベーシックスイム

講師: 鈴木 真理子
4月5日~9月末/20回
時間: 15:30~16:30
受講料: 18,000円
募集人数: 10名 (最小開催人数: 8名)

泳力にこだわらず、はじめての方も歓迎します。楽しく泳いで、綺麗なフォームにアップデートしませんか?

木曜日
水中ウォーキング① 午前

講師: 田中 ひとみ
4月6日~9月末/20回
時間: 9:30~10:30
受講料: 18,000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
4月6日~9月末/20回
時間: 10:40~11:40
受講料: 18,000円
募集人数: 22名 (最小開催人数: 10名)

初めての方でもすぐに参加いただけます。体力をつけた方、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
4月6日~9月末/20回
時間: 13:40~14:40
受講料: 18,000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 (初級/中級)

講師: 竹澤 直美
4月6日~9月末/20回
時間: 19:00~20:00
受講料: 18,000円
募集人数: 14名 (最小開催人数: 8名)

女性限定
楽しく賑やかな教室です。クロールからバタフライまで一緒に学びましょう。

金曜日
水中ウォーキング

講師: 田中 ひとみ
4月14日~9月末/20回
時間: 19:00~20:00
受講料: 18,000円
募集人数: 20名 (最小開催人数: 10名)



NEW! 土曜日
初級スイム

講師: 石築 慶一
4月1日~9月末/18回
時間: 13:30~14:30
受講料: 16,200円
募集人数: 15名 (最小開催人数: 10名)

対象はバタ足ができる方です。楽しく水泳を続けられる教室を提供いたします。

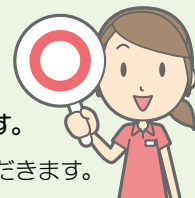
定員に達していない教室は、体験**有料**ができます。

大人の教室 1,000円

ジュニアの教室 1,500円

体験のできる教室は、ホームページにて3月29日(土)に掲載いたします。

*1教室1回限りとさせていただきます。



大人の教室 フィットネス 前期

※「肩・腰・膝改善」教室で使用使用するフォームローラーは、別途購入料金がかかります。



NEW! 月曜日
肩・腰・膝改善
 講師：小杉 千恵
 4月3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：9名）
 肩の凝り、腰痛、膝痛に悩んでいませんか？ パーソナルトレーナー、健康運動指導士の目線からしっかりほぐし、トレーニング、改善に導きます。

月曜日
ヨガピラティス
 講師：小杉 千恵
 4月3日～9月末/20回
 時間：15:30～16:30
 受講料：16,000円
 募集人数：20名（最小開催人数：9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！ 終わった後の達成感、心地よさを体感してください。

NEW! 月曜日
エンジョイフラダンス
 講師：フェイ幸恵 佐藤・藤田 裕子
 4月3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）
 ステップやハンドモーションなど、基本を大事にしながら、曲に合わせてフラダンスを踊ります。

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3日～9月末/20回
 時間：19:30～20:30
 受講料：16,000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12日～9月末/20回
 時間：9:45～10:45
 受講料：16,000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。


NEW! 水曜日
**プラス
ピラティス+ストレッチポール**
 講師：高田 さおり
 4月12日～9月末/20回
 時間：11:00～12:00
 受講料：16,000円
 募集人数：14名（最小開催人数：10名）
 ストレッチポールとピラティスを融合したレッスンをを行います。正しい姿勢が身につきます。
 ※骨粗鬆症が薬を飲んでいる方は受講できません。

水曜日
太極拳
 講師：木村 由紀子
 4月5日～9月末/20回
 時間：18:30～20:00
 受講料：16,000円
 募集人数：18名（最小開催人数：10名）
 集中力を高めるとともに、リラックス効果も得ることができます。また、下半身の強化にもつながります。

NEW! 木曜日
ストレッチヨガ
 講師：納村 絵美
 4月6日～9月末/20回
 時間：11:00～12:00
 受講料：16,000円
 募集人数：20名（最小開催人数：9名）
 普段外に向けている意識を内側に向け、身体の伸ばしているところを感じながら、凝り固まった箇所を優しく解いていきます。また、呼吸を通して乱れやすい自律神経も整えていきます。

木曜日
ピラティス
 講師：長谷田 昌子
 4月6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）
 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
美温活リンバストレッチ
 講師：長谷田 昌子
 4月6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）
 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
 4月6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 - ガ ②
 講師：水谷 清江
 4月6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）

NEW! 金曜日
やさしいエアロ
 講師：青木 由美子
 4月7日～9月末/20回
 時間：12:45～13:45
 受講料：16,000円
 募集人数：20名（最小開催人数：10名）
 初心者の方や運動に慣れてない方を対象にリズムに合わせて楽しく体を動かしていきます。マットの上でストレッチングを行い、徐々に柔軟性を高めていきます。

金曜日
リズムエクササイズ
 講師：稲川 真知子
 4月7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）
 ウォーミングアップや筋トレをリズムに合わせて行います。それぞれの体力に合わせた強度でエクササイズしていきます。
 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8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）
 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。


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1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：18名

長いコロナ禍での自粛や運動不足でストレスになっていませんか？ 運動不足が原因で免疫力が低下すると生活習慣病の原因になります。ニコニコ笑顔で無理のないウォーキングをしながら体力・免疫力をアップ!! 仲間と一緒に楽しく体効くウォーキングをしましょう。

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7日～翌年3月末/30回
 時間：10:30～11:30
 受講料：5,000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3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 4/15～5/21

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15日～5月21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：9名）


開講式
 4月15日(出) 13:30～ 講義等

トレーニング講習、ストレッチポール講習、各自で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月分(受付時にお支払い)・後期：10月～3月分(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・板谷 和雄	
前期：4月3日～9月末/20回 後期：10月～3月末/20回	
時間：17:00～18:15	
対象：小学1～6年生【初心者及び25m泳げる】	
受講料：前期 24,000円 後期 24,000円	
募集人数：30名(最小開催人数：21名)	
初心者から上級者まで泳力により班分けし、レベルに合わせた指導を行います。 	

NEW! 土曜日	
おはようキッズスイム	おはようジュニアスイム
講師：鈴木 真理子・高西 沙絵里	
前期：4月1日～9月末/18回 後期：10月～3月末/18回	
時間：9:30～10:45	時間：11:00～12:15
対象：年長～小学2年生【初心者及び25m泳げる】	対象：小学3～6年生【初心者及び25m泳げる】
受講料：前期 21,600円 後期 21,600円	
募集人数：14名(最小開催人数：10名)	
水と仲良くすることから、スイマーデビューしませんか?	スイミングの基本動作を身につけ、4泳法を頑張りましょう。

土曜日	
チャレンジスイム	
①	②
講師：室 紀代子・高木 優子	
前期：4月1日～9月末/18回 後期：10月～3月末/18回	
時間：17:30～18:30	時間：18:30～19:30
発達障がい(傾向)のある小学1～4年生	発達障がい(傾向)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】	
受講料：前期 21,600円 後期 21,600円	
募集人数：各10名	
発達障がい(傾向)のある小・中学生を対象に、個々に寄り添い、泳力向上を目指します。	

水曜日	
トランポリン	
①	②
講師：トランポリン協会	
4月12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2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2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	詳細 ・ 注意事項
3月18日 [±]	順番待ちカード配布 8:00～ 正面玄関受付集合 8:55～ 整理券配布 9:00～	<ul style="list-style-type: none"> 整理券配布前に順番待ちカードを正面玄関で8:00に配布します。順番待ちカード順に9:00から整理券をお渡しします。 《申し込みは3月19日^㊄からです》 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。 (ただし、募集人数の少ない教室でご本人以外の方が整理券を受け取る場合は、)受付で記名をお願いします。 ※ジュニア教室の場合、同居の兄弟は可
3月19日 ^㊄ } 3月25日 [±] (日曜・3/21 ^㊄ 祝) 17:00閉館	【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・祝日 ① 9:00～12:00 ② 14:00～16:00	【申し込み方法】 <ul style="list-style-type: none"> 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、募集人数に空きがあれば申し込みができます。 ※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、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。 (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。) 3月25日[±]までに各教室の最小開催人数に達しない教室は中止となります。
3月26日 ^㊄	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27日 ^㊄	中止の教室のみ電話連絡	<ul style="list-style-type: none"> 中止の場合は電話で連絡いたします。その場合、受講料は後日返金いたします。 電話連絡がない場合は教室を開催いたします。

■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。
・講師・実施日程につきましては変更になることもあります。

《注意》 当施設で行われる予定の**事業・教室・大会等は、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。**

2023. 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
 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。

4月

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	★	3	4 休館日	5	6	7	8
9	★	10	11 休館日	12	13	14	15  大会準備 20:00閉館
16	★ ★大会   開放なし	17	18 休館日	19	20	21	22
23	★	24	25 休館日	26	27	28	29 昭和の日 ★
30	★	★16日 高岡スイムチャレンジ記録会					

5月

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2 休館日	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	9 休館日	10	11	12	13  大会準備 20:00閉館
14	★ ★大会   開放なし	15	16 休館日	17	18	19	20
21	★	22	23 休館日	24	25	26 高岡市中学校強化練習会 11:00～一般開放	27
28	★	29	30 休館日	31	★14日 日本SC協会北陸支部 B級短水路高岡大会		

6月

日	月	火	水	木	金	土	
★17日 高岡地区大会 (中学)		★25日 高岡市民体育大会		1	2	3	
4	★	5	6 休館日	7	8	9	10
11	★	12	13 休館日	14	15	16	17 ★大会  開放なし
18	★	19	20 休館日	21	22	23	24  大会準備 20:00閉館
25	★ ★大会   開放なし	26	27 休館日	28	29	30	



第1・2会議室



第3会議室

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：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

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>
E-mail takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp

