

HEALTH SWIM in TAKAOKA



お友だちに
なっぺね!



ラインQRコード➡

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、幅広い年代の皆様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、体験(有料1,000円)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。

(受講料は開催回数によって各教室異なります。)

体験お待ちしております。

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。

エンジョイフラダンス

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。

リズムエクササイズ

金曜日 14:00~15:00



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。

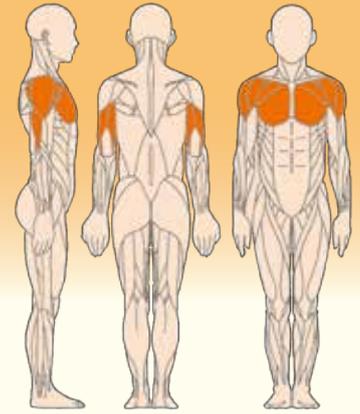
おおむね60歳以上

新しいトレーニングマシンを導入しました。

詳しくは常駐のスタッフにお尋ねください!!

マルチプレス

主に肩・胸の筋群を効率的に鍛えたい場合におすすめの器具です。背もたれ(シート)の角度と持ち手(グリップ)の高さを変えることで3種類のトレーニングができる器具です。



ショルダープレス

主に鍛えられる部位

三角筋・上腕三頭筋・前鋸筋

15回できる重さで、10回を3SET



- ① 座席シートを一番上まで起こし、グリップバーを一番上に調節します。
- ② 手の甲が自分に向くようにグリップを握ります。
- ③ 背中をまっすぐにしてグリップバーをゆっくり上下に動かします。

インクラインチェストプレス

主に鍛えられる部位

大胸筋(上部)・三角筋・上腕三頭筋

15回できる重さで、10回を3SET



- ① 座席シートを斜めになるように設定し、グリップバーを胸の上あたりに調節します。
- ② 胸を張った状態でグリップバーを握ります。
- ③ 肩甲骨を寄せるようにしながらグリップバーをゆっくり上下に動かします。

チェストプレス

主に鍛えられる部位

大胸筋・上腕三頭筋

15回できる重さで、10回を3SET

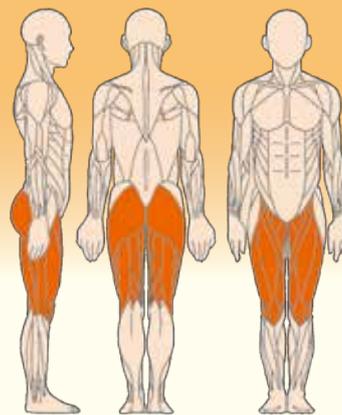


- ① 座席シートを倒し、グリップバーを一番下に調節します。
- ② 胸を張った状態でグリップバーを握ります。
- ③ 肩甲骨を寄せるようにしながらグリップバーをゆっくり上下に動かします。

レッグプレス&カーフレイズ

下半身の筋肉に負荷をかけると、筋肉量の増加につながります。筋肉量が増えると筋力、持久力も上がるため、体を楽に動かすことができ、疲れにくくなるなどの効果が期待できます。

また、下半身の身体機能全般が向上することで、転びにくくなるメリットもあります。



レッグプレス

主に鍛えられる部位

大腿四頭筋・ 大臀筋

15回できる重さで、10回を3SET



- ① フットプレート (足を置く場所) に足を乗せた時に膝が90度に曲がる位置に合わせて座席を調節します。
- ② 足を肩幅より少し広めに開き、足の爪先は少し外側に向けます。
- ③ シートに背中を合わせてグリップを握ります。
- ④ 両膝の曲げ伸ばしは、ゆっくり行います。

★足の位置を上部にするとハムストリングス(太ももの裏)も鍛えることができます。

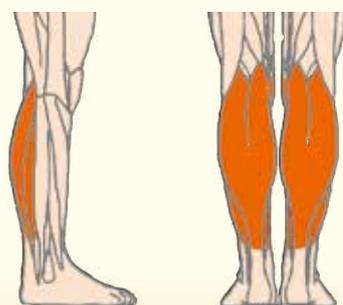
動作時の注意点

- ・膝を伸ばすときは伸びきる手前で止めましょう。
- ・膝が内側に入らないようにしましょう。

カーフレイズ

主に鍛えられる部位

下腿三頭筋(ヒラメ筋・腓腹筋内側頭・腓腹筋外側頭) 20回できる重さで、10回を3SET



- ① フットプレートに足を乗せた時に膝がやや曲がる位置になるように調節します。
- ② 足を肩幅より少し広めに開き、フットプレートの下部分に爪先を置き、かかとが浮いている状態にします。
- ③ かかとの上げ下げを繰り返します。上げる時はできるだけ上げきり、下ろすときはふくらはぎが伸びるようにします。

※膝の曲げ伸ばしをするとふくらはぎのトレーニングになりにくいので注意しましょう。

2024. 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
TR トレーニング室

・会議室の利用時間を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。

- ◆ 第1会議室 1時間区分 330円 約45名以下
- ◆ 第2会議室 1時間区分 330円 約45名以下
- ◆ 第3会議室 1時間区分 470円 約15名以下



Instagramを
フォローしてね♪



※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月 | 1 元旦 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | 年末年始休業日 | | | | 営業開始 9:00～21:00 | | |
| | 7 | ★ 8 成人の日 ★ | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 14 | ★ | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 21 | ★ | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 28 | ★ | 29 | 30 | 31 | 1月7日 学童強化練習会 9:00～11:00、14:00～16:00 1月20日 13:30～ 8コースは歩けません。 | |
| 2月 | | | | 1 | 2 | 3 | |
| | 4 | ★ | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 11 | ★ | 12 振替休日 ★ | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 18 | ★ | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 天皇誕生日 ★ |
| | 25 | ★ | 26 | 27 | 28 | 29 | 24 9:00～17:00 |
| 3月 | | | | | 1 | 2 | |
| | 3 | ★ | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 10 | ★ | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 17 | ★ | 18 | 19 | 20 春分の日 ★ | 21 | 22 |
| | 24 | ★ | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 31 | ★ | | | | | 30 |



ちょっとした会議にお勧めです。
0766(28)1166へ
お電話、お待ちしております。
詳しくは、富山県高岡総合プールの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5年12月29日(金)～令和6年1月3日(木)まで
 令和6年1月4日(金) 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。

