



# HEALTH SWIM in TAKAOKA

令和6年度 前期・通年

## 受講生募集

プールの教室

フィットネスの教室

3月17日(日) 3月20日(水)・祝

予約券(当日のみ有効)配布 **先着順**

\*ジュニアスイム・チャレンジスイムは3/17日 トランポリンは3/20日(水)・祝 予約券配布

詳細は中面にあります。

\*講師の方々は、有資格者です。

富山県高岡総合プール  
ライン2次元コード

Instagram  
2次元コード

高岡総合プール  
応援団2次元コード

友だち登録して  
ポイントを貯めて  
施設利用券  
プレゼント

### 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  
**水中ウォーキング** (日)

講師: 稲川 真知子  
4月8日~9月末/16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: 7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。

月曜日  
**ナイトスイム**

講師: 村井 栄治  
4月8日~9月末/18回  
時間: 19:00~20:00  
受講料: 16,200円  
募集人数: 10名 (最小開催人数: 7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** (水)

講師: 日本スポーツ協会水泳教師  
4月10日~9月末/16回  
時間: 9:05~10:05  
受講料: 14,400円  
募集人数: 10名 (最小開催人数: 8名)

はじめての方や4泳法で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。  
**初めの方、4泳法を泳げない方**

水曜日  
**中級スイム** ①

講師: 日本スポーツ協会水泳教師  
4月10日~9月末/16回  
時間: 10:10~11:10  
受講料: 14,400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10日~9月末/16回  
時間: 11:15~12:15  
受講料: 14,400円  
募集人数: 12名 (最小開催人数: 8名)

4泳法で25m以上泳げてターンなど習得し長く泳ぎたい方

水曜日  
**水中ウォーキング** (水)

講師: 稲川 真知子  
4月10日~9月末/18回  
時間: 13:40~14:40  
受講料: 16,200円  
募集人数: 20名 (最小開催人数: 7名)

水曜日  
**ベーシックスイム**

講師: 鈴木 真理子  
4月10日~9月末/18回  
時間: 15:00~16:00  
受講料: 16,200円  
募集人数: 10名 (最小開催人数: 7名)

きれいなフォームを目指すコースです。泳力にこだわらず、基本から楽しく行います。

木曜日  
**水中ウォーキング** ① (午前)

講師: 田中 ひとみ  
4月11日~9月末/18回  
時間: 9:30~10:30  
受講料: 16,200円  
募集人数: 20名 (最小開催人数: 8名)

木曜日  
**水中ウォーキング** ② (午前)

講師: 田中 ひとみ  
4月11日~9月末/18回  
時間: 10:40~11:40  
受講料: 16,200円  
募集人数: 20名 (最小開催人数: 8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  
4月11日~9月末/18回  
時間: 13:40~14:40  
受講料: 16,200円  
募集人数: 20名 (最小開催人数: 7名)

木曜日  
**レディーススイム** (初級/中級)

講師: 竹澤 直美  
4月11日~9月末/18回  
時間: 19:00~20:00  
受講料: 16,200円  
募集人数: 10名 (最小開催人数: 7名)

**【女性限定】**  
とても賑やかで楽しい教室です。是非一度体験してみませんか?

金曜日  
**エンジョイスイム中級** ①

講師: 室 紀代子  
4月12日~9月末/18回  
時間: 10:00~11:00  
受講料: 16,200円  
募集人数: 12名 (最小開催人数: 9名)

どんな形でも25m泳げる方を対象にした教室です。  
・クロールが泳げて4泳法にトライしてみたい方  
・4泳法を楽しく泳いでみたい方  
・もっときれいに泳ぎたい方

金曜日  
**エンジョイスイム中級** ②

講師: 室 紀代子  
4月12日~9月末/18回  
時間: 11:10~12:10  
受講料: 16,200円  
募集人数: 12名 (最小開催人数: 9名)

金曜日  
**水中ウォーキング** (金)

講師: 田中 ひとみ  
4月12日~9月末/18回  
時間: 19:00~20:00  
受講料: 16,200円  
募集人数: 20名 (最小開催人数: 8名)

土曜日  
**初級スイム** (土)

講師: 石築 慶一  
4月13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: 9名)

バタ足ができる方が対象の教室です。楽しく水泳を続けられる教室を提供いたします。初級レベルのクロールと平泳ぎを行います。

# 大人の教室 フィットネス 前期

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

\*講師の方々は、有資格者の方です。

**月曜日**  
**太極拳①**  
講師：木村 由紀子  
4月8日～9月末/18回  
時間：11:00～12:30  
受講料：14,400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出来ます。また下半身の強化につながります。

**月曜日**  
**肩・腰・膝改善**  
講師：小杉 千恵  
4月8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：9名)  
肩こり・腰痛・膝痛の悩みはないですか？パーソナルトレーナー、健康運動指導士の目線からトレーニング改善に導きます。ストレッチ中心ですすめています。

**月曜日**  
**ヨガピラティス**  
講師：小杉 千恵  
4月8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：9名)  
身体のすみずみを動かして、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。

**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8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)  
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行います。

**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8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10日～9月末/18回  
時間：9:45～10:45  
受講料：14,400円  
募集人数：20名 (最小開催人数：9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**  
**ピラティス<sup>プラス</sup>ストレッチボール**  
講師：高田 さおり  
4月10日～9月末/18回  
時間：11:00～12:00  
受講料：14,400円  
募集人数：14名 (最小開催人数：9名)  
ストレッチボールに乗ると背骨が整います。ピラティスと併せることで関節の可動域も広がり、安定して動ける身体を感じられるようになります。  
※骨粗鬆症かつ薬を飲んでいる方は受講できません。

**水曜日**  
**太極拳②**  
講師：木村 由紀子  
4月10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**  
**ストレッチヨガ**  
講師：納村 絵美  
4月11日～9月末/18回  
時間：11:00～12:00  
受講料：14,400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。

**フラダンス 無料体験**  
講師：フェイ幸恵佐藤・藤田裕子  
**令和6年3月18日(日)**  
時間：18:15～19:15  
募集人数：10名  
初心者の方大歓迎!!皆様のご参加をお待ちしています。お申し込みは当施設までご連絡をお願いいたします。参加希望は電話でお申し込みとなります。  
☎ 0766-28-1166

**木曜日**  
**ピラティス**  
講師：長谷田 昌子  
4月11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：9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。

**NEW! 木曜日**  
**温活&姿勢改善**  
講師：長谷田 昌子  
4月11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：9名)  
免疫力アップ、骨盤矯正等を行い、健康的な身体を目指します。

**木曜日**  
**ヨ - ガ ①**  
講師：水谷 清江  
4月11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11日～9月末/18回  
時間：19:50～20:50  
受講料：14,400円  
募集人数：20名 (最小開催人数：9名)

**NEW! 金曜日**  
**リズム体操**  
講師：稲川 真知子  
4月12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：9名)  
【概ね60歳以上】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て強度でエクササイズしていきます。

**大人の教室 カルチャー 前期** 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。

**月曜日**  
**パッチワーク**  
講師：吉田 英代  
4月8日～9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：11名)  
北アルプス展望美術館にて開催の安曇野キルト公募展2023で受講者の作品が選ばれました。  
  
ピンクの扇風機ポンプン回る (165cm×160cm)

**NEW! 金曜日**  
**エアロビクス①**  
講師：雨宮 純  
4月12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：9名)  
初心者の方大歓迎です! いろいろな動きをして楽しく無理せず汗をかきます。楽しいトレーニングを行い、普段の生活で役立つ筋肉を鍛えます。

**土曜日**  
**エアロビクス②**  
講師：長谷田 昌子  
4月20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：9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。

**大人の教室 トレーニング**  
4月13日(土)～5月19日(日)  
**はじめてトレーニング教室**  
講師：富山県高岡総合プール職員  
トレーニング講習、ストレッチボール講習、各自トレーニング10回利用可能  
受講料：6,000円  
募集人数：10名 (最小開催人数：8名)  
開講式 4月13日(土) 13:30～ 講義等  
  
個人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。

**定員に達していない教室は、体験<sup>有料</sup>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、事務所にお問い合わせください。  
\*1教室1回限りとさせていただきます。  


# ジュニアの教室 通年

お知らせ

通年の受講料は、前期：4月～9月分（受付時にお支払い）

・後期：10月（プールは11月予定）～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	土曜日	
ジュニアスイム	チャレンジスイム①	チャレンジスイム②
講師：室 紀代子・高木 優子・板谷 和雄		
4月8日～9月末・11月(予定)～3月末 前期18回／後期16回	4月13日～9月末・11月(予定)～3月末 前期18回／後期16回	
時間：17:00～18:15	17:30～18:30	18:30～19:30
対象：小学1～6年生	小学1～4年生	小学5年生～中学生
受講料：前期 21,600円 後期 19,200円		
募集人数：30名（最小開催人数：15名）		
【初心者及び25m泳げる】 【泳力で班分け】 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。	【水に顔をつけられる】 【1人でプールに入れる】 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。	
*ジュニアスイム・チャレンジスイムは3/17日 予約券配布		

水曜日		日曜日	
トランポリン①※	トランポリン②※	トランポリン①⑧	トランポリン②⑧
講師：日本トランポリン協会			
4月10日～3月末 前期16回／後期16回(通年)		4月7日～3月末 前期16回／後期16回(通年)	
時間：16:00～16:45	17:00～17:45	10:00～10:45	11:00～11:45
対象：年長～小学生	小学生～中学生	対象：小学生～中学生	
受講料：前期 12,800円 後期 12,800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、バランス感覚を大幅に向上させます。	
*トランポリンは3/20水・祝 予約券配布			

# スポーツ 通年

金曜日	
スポーツエンジョイ（通年）	
講師：富山県高岡総合プール職員	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
4月12日～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：11名）	
	

土曜日	
ウォーキング（通年）	
講師：田中 寿美子	ウォーキングで楽しく健康に免疫力アップ!! より元気に健康な毎日を送るために一緒にウォーキングをしましょう。 集合場所は富山県高岡総合プール正面玄関 ※県外に行つてウォーキングすることもあります。
4月13日～11月末／15回	
時間：8:30～9:30	
受講料：12,000円	
募集人数：18名（最小開催人数：9名）	
	

# 申し込み手順

プール (大人・ジュニアの教室)	フィットネス トランポリン	3/17～3/24の 申し込み受付時間	申し込み手順
<p><b>3月17日⑧</b></p> <p>プールの競泳教室については、より多くの利用者に競泳の教室に参加していただくため<b>3月17日の予約券は、1種目のみのお渡しになります。</b>ご了承ください。 水中ウォーキングは複数の予約が可能です。</p> <p>3月18日以降は、複数申し込み可</p> <p>3月20日は、プールの申し込みは14:00～16:00になります。</p>	<p><b>3月20日※・祝</b></p>	<p><b>平日</b></p> <p>① 9:00～12:00</p> <p>② 14:00～16:00</p> <p>③ 17:00～20:00</p> <p><b>日曜・祝日</b></p> <p>① 9:00～12:00</p> <p>② 14:00～16:00</p>	<p><b>当日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:00から予約券（当日のみ有効）をお渡しします。</li> <li>各教室、募集人数になり次第締め切らせていただきます。</li> <li>ご本人1名分のみの申し込みになります。（大人とジュニアは同じ1列で並びます） ※ジュニア教室の場合は、同居の兄弟のみ可</li> </ul> <p>【申し込み方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>申し込み用紙をご記入のうえ、予約券・受講料を添えて当日中にお申し込みください。</li> <li>※電話での申し込みは受け付けておりません。</li> <li>※受講料には、傷害保険も含まれています。</li> <li>※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、教室以外の目的には使用いたしません。）</li> </ul> <p><b>後日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>予約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。</li> <li>3月24日(日)までに各教室の最小開催人数に達しない場合、教室は中止となります。</li> </ul>
<p><b>3月24日⑧までにお申し込みください。</b></p>		<p>教室の開催の有無を決定</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>最小開催人数による教室開催の有無を決定いたします。</li> <li>中止の教室は、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。</li> <li>電話連絡がない場合は教室を開催いたします。</li> </ul>
<p>・お申し込み後の教室の変更は、できませんのでご了承ください。</p> <p>・教室日程の変更があった場合、基本ラインでお知らせいたします。富山県高岡総合プールのラインを友だち登録されていない方は、スタッフまでご連絡ください。</p> <p>※緊急等は、電話連絡いたしますが、基本ラインでお知らせいたします。ラインアプリがない場合は、申し込み時にその旨をお知らせください。</p>			
<p>富山県高岡総合プール ライン2次元コード</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>ホームページ・電話・SNS・ライン等でご確認ください。</li> </ul>			

# ようこそ 高岡総合プールLINEアカウントへ

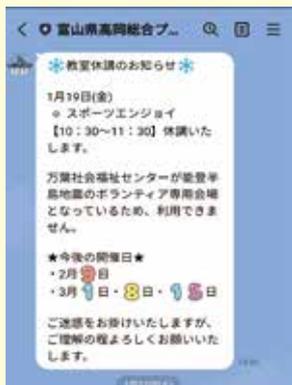
まだ、登録がお済みでない方はLINEの①ホームを選択→②友だち追加を選択→③2次元コードを選択→  
→④マイ2次元コードから高岡総合プールLINE 2次元コードを読み取る→⑤追加を選択し、友だちに追加する



## 友だち追加が完了すると

教室休講や利用時間変更などのお知らせが届きます。

HPの情報も簡単に確認できます。



## 4月～6月利用予定表 2/20現在

※変更になる場合があります。

月	日	曜日	25m温水プール	トレーニング室	50mプール	飛込プール
4月	13	土	13:30～8コース 歩くコースなし	20:00閉館 大会準備		
	14	日	高岡スイムチャレンジ記録会 一般開放なし		一般開放なし	
	15	月	10:00オープン			オープン準備中
5月	11	土	13:30～8コース 歩くコースなし	20:00閉館 大会準備		
	12	日	日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会 一般開放なし		一般開放なし	
	13	月	10:00オープン			オープン準備中
6月	16	日	高岡市中学校体育連盟強化練習会 9:00～12:00一般開放なし			富山県高校選手権大会
	22	土	13:30～8コース 歩くコースなし	20:00閉館 大会準備		
	23	日	高岡市民体育大会 一般開放なし		高岡市民体育大会	
	24	月	10:00オープン			

休館日 火曜日 (火曜日が祝日の場合は、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 富山県高岡市ハケ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)

