

HEALTH SWIM in TAKAOKA



富山県高岡総合プール

ライン



教室の中止、プールの利用予定等を発信します。

Instagram



応援団ライン



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

定員に達していない教室は、
随時受付!!

令和6年度
後期

教室一覧

*講師の方々は、有資格者です。

大人の教室 プール

※「水中ウォーキング」教室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

ストレッチ&リフレッシュスイム 午前

講師：板谷 和雄

10月7日～3月末／16回

時間：10:00～11:30

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最少開催人数：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

ストレッチ&リフレッシュスイム 午後

講師：板谷 和雄

10月7日～3月末／16回

時間：15:00～16:30

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最少開催人数：10名)



月曜日

水中ウォーキング①

講師：稲川 真知子

10月7日～3月末／16回

時間：14:00～15:00

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最少開催人数：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。

月曜日

ナ이트スイム

講師：村井 栄治

10月7日～3月末／16回

時間：19:00～20:00

受講料：14,400円

募集人数：10名 (最少開催人数：8名)

25mを泳げる方で、4泳法の基礎
から習いたい方をお待ちしていま
す。4泳法を楽に、より速く、より
美しく泳げるようになります。

水曜日

初級スイム①

講師：日本スポーツ協会 水泳教師

10月9日～3月末／16回

時間：9:05～10:05

受講料：14,400円

募集人数：10名 (最少開催人数：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。

水曜日

中級スイム

講師：日本スポーツ協会 水泳教師

10月9日～3月末／16回

時間：10:10～11:10

受講料：14,400円

募集人数：12名 (最少開催人数：8名)

4泳法で25m以上泳げて、ター
ンの習得や長く泳ぎたい方を
お待ちしております。

水曜日

水中ウォーキング②

講師：稲川 真知子

10月9日～3月末／16回

時間：13:40～14:40

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最少開催人数：10名)



水曜日

ベーシックスイム

講師：鈴木 真理子

10月9日～3月末／16回

時間：15:00～16:00

受講料：14,400円

募集人数：10名 (最少開催人数：8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

10月10日～3月末／16回

時間：9:30～10:30

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最少開催人数：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。

木曜日

水中ウォーキング② 午前

講師：田中 ひとみ

10月10日～3月末／16回

時間：10:40～11:40

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最少開催人数：10名)

木曜日

水中ウォーキング 午後

講師：稲川 真知子

10月10日～3月末／16回

時間：13:40～14:40

受講料：14,400円

募集人数：20名 (最少開催人数：10名)



木曜日

レディーススイム (初・中級)

講師: 竹澤 直美

10月10日～3月末/16回

時間: 19:00～20:00

受講料: 14,400円

募集人数: 10名 (最少開催人数: 5名)

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。水の中ってとっても気持ちいいんです!!
「Let's enjoy Swimming」 **女性限定**

金曜日

エンジョイスイム中級 ①

講師: 室 紀代子

10月4日～3月末/16回

時間: 10:00～11:00

受講料: 14,400円

募集人数: 12名 (最少開催人数: 8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

10月4日～3月末/16回

時間: 11:10～12:10

受講料: 14,400円

募集人数: 12名 (最少開催人数: 8名)

金曜日

水中ウォーキング金

講師: 田中 ひとみ

10月4日～3月末/16回

時間: 19:00～20:00

受講料: 14,400円

募集人数: 20名 (最少開催人数: 10名)



土曜日

初級スイム 土

講師: 石築 慶一

10月5日～3月末/16回

時間: 13:30～14:30

受講料: 14,400円

募集人数: 15名 (最少開催人数: 8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。



カルチャー

パッチワーク

講師: 吉田 英代

10月7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 (最少開催人数: 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。



大人の教室

フィットネス

※「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。



月曜日

太 極 拳 ①

講師: 木村 由紀子

10月7日～3月末/18回

時間: 11:00～12:30

受講料: 14,400円

募集人数: 18名 (最少開催人数: 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。

月曜日

肩・腰・膝 改善

講師: 小杉 千恵

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 (最少開催人数: 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めていきます。

月曜日

ヨガピラティス

講師: 小杉 千恵

10月7日～3月末/18回

時間: 15:30～16:30

受講料: 14,400円

募集人数: 20名 (最少開催人数: 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。

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

10月7日～3月末/18回

時間: 18:15～19:15

受講料: 14,400円

募集人数: 20名 (最少開催人数: 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7日～3月末/18回

時間: 19:30～20:30

受講料: 14,400円

募集人数: 24名 (最少開催人数: 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。

水曜日

ピラティス 水

講師: 高田 さおり

10月9日～3月末/18回

時間: 9:45～10:45

受講料: 14,400円

募集人数: 20名 (最少開催人数: 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

ピラティス+ストレッチポール

講師: 高田 さおり

10月9日～3月末/18回

時間: 11:00～12:00

受講料: 14,400円

募集人数: 14名 (最少開催人数: 10名)

ストレッチポ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。
※骨粗鬆症が薬を飲んでいる方は受講できません。

水曜日

太 極 拳 水

講師: 木村 由紀子

10月2日～3月末/18回

時間: 18:30～20:00

受講料: 14,400円

募集人数: 18名 (最少開催人数: 10名)



木曜日

ストレッチヨガ

講師: 上野 洋子

10月10日～3月末/18回

時間: 11:00～12:00

受講料: 14,400円

募集人数: 20名 (最少開催人数: 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していきます。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 木

講師: 長谷田 昌子

10月10日～3月末/18回

時間: 13:30～14:30

受講料: 14,400円

募集人数: 20名 (最少開催人数: 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

温活&姿勢改善

講師: 長谷田 昌子

10月10日～3月末/18回

時間: 15:00～16:00

受講料: 14,400円

募集人数: 20名 (最少開催人数: 10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	木曜日	金曜日	金曜日
ヨーガ ①	ヨーガ ②	リズム体操	エアロビクス 金
講師：水谷 清江	講師：水谷 清江	講師：稲川 真知子	講師：雨宮 純
10月10日～3月末／18回	10月10日～3月末／18回	10月4日～3月末／18回	10月4日～3月末／18回
時間：18:40～19:40	時間：19:50～20:50	時間：14:00～15:00	時間：19:00～20:00
受講料：14,400円	受講料：14,400円	受講料：14,400円	受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：9名）	募集人数：20名（最少開催人数：9名）	募集人数：20名（最少開催人数：10名）	募集人数：20名（最少開催人数：10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えて、自らを健やかに保っていきましょう。		簡単なエアロビクスや筋トレを 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。	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。優しいト レーニングを行い、普段の生活 で役立つ筋肉を鍛えます。

おおむね60歳以上

土曜日
エアロビクス 土
講師：長谷田 昌子
10月12日～3月末／18回
時間：10:00～11:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：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。

令和6年度

クリスマスリースづくり教室



《開催日時》

11月2日 土 13:30～

《場所》

富山県高岡総合プール 会議室3

対象者：クリスマスリースに興味のある方（年齢は問いません） 定員：10名

指導者：はなまつフラワーアカデミー 石橋 立子 氏

受講料：4,000円（材料費含む）

※10月22日以降のキャンセルは返金いたしません。

受付期間：10月7日 月～10月21日 月

詳細については、
当プールに
お問い合わせください。

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

体験できる教室は、ホームページに掲載します。*1教室1回限りとさせていただきます。

・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場合がありますので、ホームページ・SNS・電話等でご確認ください。

開館30周年
記念事業

スポーツフェスティバル 2024

9月1日 日
開催しました。



おかげさまで 開館30周年

リオデジャネイロ、東京オリンピックに出場された
塩浦慎理氏をお迎えして『オリンピックに学ぶ水泳講習会』を
9月1日に開催いたしました。



2024. 10月～12月 利用予定表

(9/20現在) ※変更になる場合があります。

		営業時間	25m温水プール			トレーニング室	
			9:00～20:30 ★ 月～土 (12:30～13:30まで) 清掃時間 ★			9:00～21:00	
月	日	曜日	9:00	12:00	17:00	9:00	17:00
10月	26	土	通常通り			20:00 閉館 大会準備	通常通り
	27	日	富山大学杉谷キャンパス水泳部 三都物語大会 一般開放なし				通常通り
11月	9	土	通常通り	13:30～ 8コース歩くコースなし	20:00 閉館 大会準備	通常通り	
	10	日	オーパス水泳記録会 一般開放なし			通常通り	
	11	月	10:00 オープン			通常通り	通常通り
	23	土祝	富山県水泳医科学シンポジウム 一般開放なし			通常通り	
	24	日	富山県トライアスロン協会	13:00～ 一般開放 8コース歩くコースなし		通常通り	
12月	1	日	学童強化練習会	11:00～14:00 一般開放	学童強化練習会	通常通り	
	7	土	通常通り	13:30～ 8コース歩くコースなし	20:00 閉館 大会準備	通常通り	
	8	日	高岡市水泳スプリント選手権大会 一般開放なし			一般開放なし	
	9	月	10:00 オープン			通常通り	通常通り

※日・祝日の営業時間 (9:00～17:00) 清掃時間はありません。

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6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金) 令和7年1月4日(土) 9:00～ 通常どおり営業いたします。

《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場合があります。
詳細については、ホームページ・SNS・電話等でご確認ください。

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

