

HEALTH SWIM in TAKAOKA



富山県高岡総合プール



ライン



Instagram



応援団ライン

通年 教室紹介



幼児・児童におけるトランポリン運動の有用性

- 体幹強化とバランス感覚向上により、ケガ予防と姿勢改善が期待できる。
- 多面的な動きが協調性や敏捷性を養い、リズム感や持久力も向上する。
- 血流や基礎代謝が促進され、健康維持と免疫力向上に効果的。

令和6年度

トランポリン教室

開催日▶毎週日曜日

① 10:00～10:45

② 11:00～11:45

対 象▶小学生～中学生

定 員▶各7名

講 師▶富山県トランポリン協会指導者

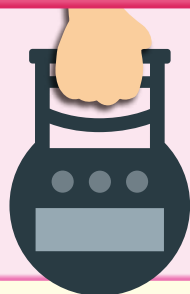
受講料▶入会時から回数分(800円/回)

※今年度の教室は3月までとなります。

教室入会に関して興味のある方は、当プールまでお問い合わせください。

令和6年度
富山県高岡総合プール

握力測定会



開催!!

期 間 2025年 1月17日金～31日金 【2週間】

時 間 開館時間内 (平日・土曜日 9:00～21:00)
日曜日・祝日 9:00～17:00)

場 所 トレーニング室

対象者 トレーニング室利用者

参加費 トレーニング室利用券に含む

内 容 測定を行い、男女別、年代別の左右平均値の上位5名のランキングを掲示します。

※参加希望の方は、トレーニング室指導員に声を掛けてください。



富山県高岡総合プール ファンクラブアカウント

高岡総合プール応援団!

お友だち登録で
施設利用券 プレゼント!



- 応援団のイベント参加でポイントゲット!
- ポイントに応じてオリジナルグッズをプレゼント!

**登録
無料**



富山県高岡総合プール
応援団活動

富山マラソン沿道での応援



<応援を振り返って>

当日は当プール職員数名が沿道に立ち、少しでもランナーの皆さんの力になるように精一杯応援してきました。

強い風が吹く中、足の痛みと戦いながら笑顔で力走する姿に感動しました。

来年もより多くのランナーの皆さんを応援したいと思います。



『クリスマスリース作り教室』 開催しました!!

令和6年11月2日に当プール会議室にて、クリスマスに向けたリース作り教室を開催しました。講師に、はなまつフラワーアカデミー石橋立子氏をお迎えして、優しく丁寧にアドバイスをいただきながら、受講者は楽しく一生懸命に取り組んでいました。

手作りのリースはご家庭に飾られ、素敵なクリスマスを彩られることでしょう!!

25m屋内プール

水中ウォーキングの紹介

水中ウォーキングの効果

① 関節への負担軽減

水の浮力が体重負担を軽減し、関節へのストレスを和らげます。腰や膝に不安を抱えている方には、その箇所への負担が少なく運動ができます。また、リハビリにも最適です。怪我からの回復補助や慢性的な痛みの改善が期待できます。

② 筋力強化

水の抵抗に逆らって動くことで、全身の筋肉を効果的に鍛えることができます。

③ カロリー消費とダイエット効果

全身運動に加えて、体熱が奪われやすい水中での運動は、陸上よりエネルギーを消費し、ダイエットにも効果的です。

④ ストレス軽減

水中での運動は水圧も付与して血液循環が良くなり、リラックス効果でストレスの軽減が期待できます。



浅い(フロア)コース 1・8レーン

個人利用としてルールを守ったうえ、フリーで利用できます。

当施設の25m屋内プールは水深が1.4~1.6mありますが、約40cmのフロアを入れ、約1.0~1.2mの水中ウォーキングに適した深さで運動ができます。

※教室、専用利用、大会等で利用できない場合があります。

教室
紹介



水中ウォーキング教室

金曜日 19:00~20:00

講師：田中 ひとみ 期間：3月末まで 定員：20名
受講料：入会時から回数分(900円/回)

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。

水中用の用具を使って
よりアクティブに!



アクアシューズやソックス

…速く力強く歩きたい方

アクアミット

…上半身を鍛えたい方にオススメ

水中でもバランスが取りやすくなったり、大きく動けたりと運動量が上がることによって、より効率的に水中ウォーキングができます。

2025. 1月～3月 利用予定表

(12/1現在) ※変更になる場合があります。

	営業時間	25m屋内プール				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	20:30	9:00 17:00 21:00
1月			2025年 1月1日(水)～3日(金)まで 年末年始休業日				
	4	土	通常通り (9:00～20:30)				通常通り (9:00～21:00)
	25	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
	26	日	冬季短水路記録会 一般開放なし				一般開放なし
	27	月	10:00 オープン				通常通り
2月	11	火祝	2月11日(火)祝は 営業します。 翌平日は 休館日です。				9:00～17:00
	12	水	振替休館日				
3月	2	日	※3月2日(日)～8日(土)まで 定期清掃のため、臨時休業いたします。				通常通り
	8	土					通常通り
	9	日	通常通り (9:00～17:00)				通常通り (9:00～17:00)

※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)

※予定が変更になる場合は、館内掲示、HP、SNSでお知らせいたします。

告知

令和7年度 前期・通年
教室募集
開始日決定!!

プールの教室 フィットネスの教室
3/16日 3/20木祝
両日とも9:00から受付開始
先着順となります。

※教室内容など詳細
につきましては、
次号にてお知らせ
します。

第1・2会議室 を
リニューアルしました!!

お手軽な
料金設定

1時間区分料金

第1会議室	330円
第2会議室	330円
第1・2会議室	660円



第1会議室は45名程度



第1・2会議室を繋げて広くすれば100名程度

ご不明な際は、当プール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

