

HEALTH SWIM in TAKAOKA



令和7年度
前期・通年

受講生募集

予約券 当日のみ有効 配布 先着順

プールの教室 3/16日 | フィットネスの教室 3/20日(祝)

大人の教室 プール 前期

※「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。

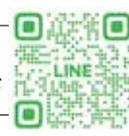
<p>月曜日</p> <p>ストレッチ&リフレッシュスイム <small>午前</small></p> <p>講師: 板谷 和雄</p> <p>4月7日~9月末/18回</p> <p>時間: 10:00~11:30</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 20名 (最少開催人数: 10名)</p> <p>ストレッチ、筋トレ、スイミングで全身を鍛えましょう!</p> 	<p>月曜日</p> <p>ストレッチ&リフレッシュスイム <small>午後</small></p> <p>講師: 板谷 和雄</p> <p>4月7日~9月末/18回</p> <p>時間: 15:00~16:30</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 20名 (最少開催人数: 10名)</p> 	<p>月曜日</p> <p>水中ウォーキング</p> <p>講師: 稲川 真知子</p> <p>4月7日~9月末/18回</p> <p>時間: 14:00~15:00</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 20名 (最少開催人数: 10名)</p> <p>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。</p>	<p>月曜日</p> <p>ナイトスイム</p> <p>講師: 村井 栄治</p> <p>4月7日~9月末/18回</p> <p>時間: 19:00~20:00</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 10名 (最少開催人数: 8名)</p> <p>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しょう。</p>	<p>水曜日</p> <p>初級スイム</p> <p>講師: 日本スポーツ協会 水泳教師</p> <p>4月9日~9月末/16回</p> <p>時間: 9:05~10:05</p> <p>受講料: 14,400円</p> <p>募集人数: 10名 (最少開催人数: 8名)</p> <p>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。</p>
<p>水曜日</p> <p>中級スイム</p> <p>講師: 日本スポーツ協会 水泳教師</p> <p>4月9日~9月末/16回</p> <p>時間: 10:10~11:10</p> <p>受講料: 14,400円</p> <p>募集人数: 12名 (最少開催人数: 8名)</p> <p>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対象としています。</p>	<p>水曜日</p> <p>水中ウォーキング</p> <p>講師: 稲川 真知子</p> <p>4月9日~9月末/18回</p> <p>時間: 13:40~14:40</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 20名 (最少開催人数: 10名)</p> 	<p>水曜日</p> <p>ベーシックスイム</p> <p>講師: 鈴木 真理子</p> <p>4月9日~9月末/18回</p> <p>時間: 15:00~16:00</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 12名 (最少開催人数: 8名)</p> <p>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。</p>	<p>木曜日</p> <p>水中ウォーキング① <small>午前</small></p> <p>講師: 田中 ひとみ</p> <p>4月10日~9月末/18回</p> <p>時間: 9:30~10:30</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 20名 (最少開催人数: 10名)</p> 	<p>木曜日</p> <p>水中ウォーキング② <small>午前</small></p> <p>講師: 田中 ひとみ</p> <p>4月10日~9月末/18回</p> <p>時間: 10:40~11:40</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 20名 (最少開催人数: 10名)</p> <p>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など個々の目的に合わせて調整して運動できるクラスです。</p>
<p>木曜日</p> <p>水中ウォーキング <small>午後</small></p> <p>講師: 稲川 真知子</p> <p>4月10日~9月末/18回</p> <p>時間: 13:40~14:40</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 20名 (最少開催人数: 10名)</p> 	<p>木曜日</p> <p>レディーススイム (初級/中級)</p> <p>講師: 竹澤 直美</p> <p>4月10日~9月末/18回</p> <p>時間: 19:00~20:00</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 10名 (最少開催人数: 5名)</p> <p>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。水の中はとっても気持ちいいですよ! 女性限定</p>	<p>NEW! 金曜日</p> <p>アクアビクス</p> <p>講師: NIPO法人 SEIBUSポーツクラブ指導員</p> <p>4月11日~9月末/16回</p> <p>時間: 10:20~11:00</p> <p>受講料: 14,400円</p> <p>募集人数: 15名 (最少開催人数: 7名)</p> <p>水温、浮力、水圧、抵抗などの水の特性を利用した水中運動です。音楽に合わせてリズミカルに楽しく体を動かしましょう。高齢の方でも無理なく運動できます!</p>	<p>金曜日</p> <p>エンジョイスイム中級</p> <p>講師: 室 紀代子</p> <p>4月11日~9月末/18回</p> <p>時間: 11:10~12:10</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 12名 (最少開催人数: 8名)</p> <p>どんな形でも25m泳げる方を対象にした教室です。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>NEW! 金曜日</p> <p>初心者スイム</p> <p>講師: 室 紀代子</p> <p>4月11日~9月末/18回</p> <p>時間: 13:40~14:40</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 12名 (最少開催人数: 8名)</p> <p>【大人向けコース】 水慣れから泳ぎの基本をマスターして、クロールにチャレンジしましょう! 息づきを習得して25m完泳を目指します。</p>
<p>NEW! 金曜日</p> <p>ステップアップスイム</p> <p>講師: 室 紀代子</p> <p>4月11日~9月末/18回</p> <p>時間: 14:50~15:50</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 12名 (最少開催人数: 8名)</p> <p>初級からステップアップして、他の泳法にもチャレンジしてみたい方が対象です。4泳法にトライしたい方、速く泳ぎたい方など可能な限りそれぞれの目標に沿った教室となります。</p>	<p>金曜日</p> <p>水中ウォーキング</p> <p>講師: 田中 ひとみ</p> <p>4月11日~9月末/18回</p> <p>時間: 19:00~20:00</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 20名 (最少開催人数: 10名)</p> 	<p>土曜日</p> <p>初級スイム</p> <p>講師: 石築 慶一</p> <p>4月5日~9月末/18回</p> <p>時間: 13:40~14:40 時間変更しました</p> <p>受講料: 16,200円</p> <p>募集人数: 15名 (最少開催人数: 8名)</p> <p>初めての方でも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。</p>	<p>*講師の方々は、有資格者です。</p> 	

富山県高岡総合プール

Instagram 2次元コード



応援団LINE 2次元コード



お友だち登録で施設利用券プレゼント

大人の教室 フィットネス 前期

※「肩・腰・膝痛 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。



月曜日

太極拳

講師：木村 由紀子
4月7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。下半身の強化にもつながります。

月曜日

（機能改善系）肩・腰・膝痛 改善教室

講師：小杉 千恵
4月7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すめていきます。

月曜日

ヨガピラティス

講師：小杉 千恵
4月7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
4月7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。

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7日～9月末／18回
時間：19:30～20:30
受講料：14,400円
募集人数：24名（最少開催人数：9名）

水曜日

ピラティス

講師：高田 さおり
4月9日～9月末／18回
時間：9:45～10:45
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：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+ストレッチポール

講師：高田 さおり
4月9日～9月末／18回
時間：11:00～12:00
受講料：14,400円
募集人数：14名（最少開催人数：9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。
※骨粗鬆症かつ薬を飲んでいる方は受講できません。

NEW! 水曜日

ほぐしヨガ

講師：上野 洋子
4月9日～9月末／18回
時間：14:30～15:30
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：9名）

セルフマッサージ等を行ってほぐしていきます。筋肉が硬くなることで、一部分に負担がかかり動きや血流が悪くなります。体調改善におすすです。

水曜日

太極拳

講師：木村 由紀子
4月9日～9月末／18回
時間：18:30～20:00
受講料：14,400円
募集人数：18名（最少開催人数：10名）

木曜日

ストレッチヨガ

講師：納村 絵美
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：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

講師：長谷田 昌子
4月10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
4月10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

ヨーガ①

講師：堀 聡子
4月10日～9月末／18回
時間：18:30～19:30 **時間変更しました**
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：9名）

木曜日

ヨーガ②

講師：堀 聡子
4月10日～9月末／18回
時間：19:40～20:40 **時間変更しました**
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：9名）

身体の動きに心に向け、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。

NEW! 金曜日

スローエアロビク

講師：NPO法人 SEIBUスポーツクラブ指導員
4月11日～9月末／16回
時間：9:20～10:05
受講料：12,800円
募集人数：20名（最少開催人数：9名）

従来のエアロビクをゆっくりと行うだけではなく、カロリー消費よりも「体幹コンディショニング」として体をほくし、気分を良くすることに重点を置いたプログラムです。音楽に合わせて楽しく行います!!

金曜日

リズム体操

講師：稲川 真知子
4月11日～9月末／18回
時間：14:00～15:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：10名）

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。
おおむね60歳以上

金曜日

エアロビクス

講師：雨宮 純
4月11日～9月末／18回
時間：19:00～20:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：10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。優しいトレーニングを行い、普段の生活で使う筋肉を鍛えます。

土曜日

エアロビクス

講師：長谷田 昌子
4月5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。

ヨガとピラティスの違い

< ヨーガ >
心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。

< ピラティス >
交感神経を活性化させ、インナーマッスを強化することで体のゆがみを解消し、体全体のバランスを整えます。

カルチャー 前期

月曜日

パッチワーク

講師：吉田 英代
4月14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。



トレーニング 開講式 5月17日(土) 13:30～ オリエンテーション

5月17日(土)～6月15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
各自トレーニング10回利用可（自分の好きな時間に利用）
受講料：6,000円（保険料含む）
募集人数：10名

内容：トレーニング講習、ストレッチポール講習 他
アンケートを参考に個人に合ったトレーニングメニューを作成し、実践していただきます。

ジュニアの教室 通年

予約券配布 ジュニアスイム
チャレンジスイム : 3/16日
トランポリン : 3/20日(祝)

お知らせ 通年の受講料は、2回に分けて納入していただきます。

【前期：4月～9月分 / 受付時にお支払い】
【後期：10月（プールは10月末予定）～3月分 / 9月末までにお支払い】
各教室の受講料については記載のとおりです。



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。

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7日～9月末 / 18回 後期：10月末(予定)～3月末 / 16回	
時間：17:00～18:15	
対象：小学1～6年生	
受講料：前期 21,600円 後期 19,200円	
募集人数：30名 (最少開催人数：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。	

水曜日	
トランポリン①	トランポリン②
講師：日本トランポリン協会	
4月9日～3月末 / 前期16回・後期16回	
時間：16:00～16:45	時間：17:00～17:45
対象：年長～小学生	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 (最少開催人数：各5名)	

土曜日	
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	
前期：4月5日～9月末 / 18回 後期：10月末(予定)～3月末 / 16回	
時間：17:00～18:00	時間：18:00～19:00
対象：小学1～4年生	対象：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：各8名 (事前に面談があります)	
【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。	

①②とも時間変更しました

スポーツ 通年 予約券配布 3/20日(祝)

金曜日
エンジョイ! ビーチボール
講師：富山県高岡総合プール 職員
4月11日～3月末 / 30回
時間：10:30～11:30
受講料：6,000円 (ビーチボール代含む)
募集人数：30名 (最少開催人数：11名)
開催場所：万葉社会福祉センター

ビーチボールを楽しみながら運動不足を解消しましょう。



土曜日
ウォーキング
講師：田中 寿美子
4月12日～11月末 / 15回
時間：8:30～9:30
受講料：12,000円
募集人数：18名 (最少開催人数：9名)
集合場所：富山県高岡総合プール正面玄関

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!!
※県外に行ってウォーキングすることもあります。



申し込み手順

プールの教室
ジュニアスイム
チャレンジスイム

3月16日(日)
プールの教室 申込日

9:00から**予約券と申込書**を配布
(競泳の教室は1教室のみの受付)

予約券・申込書 受取

↓

申込書に記入

↓

当日中に
○ 予約券・申込書を提出
○ 受講料の支払い

↓

申込完了

3月17日(月)～23日(日)

定員割れの教室は**随時**申込みを受付
複数の教室申込みも可能

【受付時間】**平日** ① 9:00～12:00
② 14:00～16:00
③ 17:00～20:00

日・祝 ① 9:00～12:00
② 14:00～16:00

3月20日(祝)
フィットネスの教室の申込日のため、
プールの教室受付は午後のみ
【受付時間】14:00～16:00

3月24日(月)

教室開催の有無を決定
最少開催人数に達しない場合は開催を中止

↓ 中止 ↓

電話連絡し、後日受講料を返金

↓ 開催 ↓

電話連絡は無し

フィットネスの教室
トランポリン

3月20日(祝)
フィットネスの教室 申込日

9:00から**予約券と申込書**を配布
予約券・申込書 受取

↓

申込書に記入

↓

当日中に
○ 予約券・申込書を提出
○ 受講料の支払い

↓

申込完了

- ※注意事項
- 本人、1名分のみの申し込みになります。(ジュニア教室の場合は、同居の兄弟のみ可)
 - 申し込み後の教室変更は原則できません。
 - 定員に達した教室はキャンセル待ちが可能です。

- 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。

教室日程の変更があった場合は、LINEでお知らせいたします。

富山県高岡総合プール
LINE
2次元コード



富山県高岡総合プールのLINEをお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。
※LINE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。

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	ジュニアの教室
1,000円	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回限りとしてさせていただきます。

2025. 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。

		25m屋内プール				飛込プール	トレーニング室			
		9:00～20:30				一般開放なし	9:00～21:00			
		★月～土(12:30～13:30まで) 清掃時間★								
月	日	曜日	9:00	12:00	17:00	20:30	9:00	17:00	21:00	
4月	12	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	準備中	通常通り			
	13	日	高岡スイムチャレンジ記録会 一般開放なし				準備中	一般開放なし		
	19	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	準備中	通常通り			
	20	日	第25回 富山県障害者スポーツ大会 一般開放なし				準備中	通常通り		
5月	10	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	準備中	通常通り			
	11	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				準備中	一般開放なし		
6月	15	日	高岡市中学校 強化練習会	通常通り			第77回 富山県高等学校選手権 水泳競技大会飛込競技	通常通り		
	21	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	準備中	通常通り			
	22	日	高岡市民スポーツ大会 一般開放なし				準備中	一般開放なし		

※日・祝日の営業時間 (9:00～17:00) 清掃時間はありません。

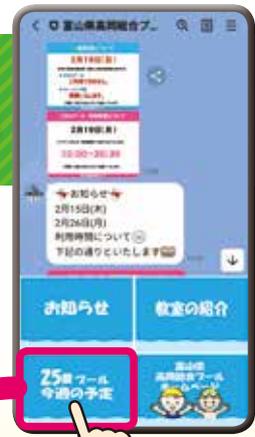
休館日 火曜日 (火曜日が祝日の場合は、営業いたします)

※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。



富山県高岡総合プール

LINE公式アカウントに友だち登録しよう!



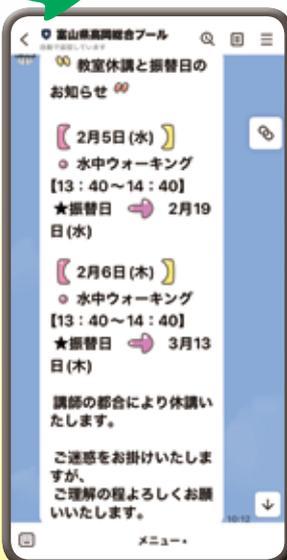
タップすると



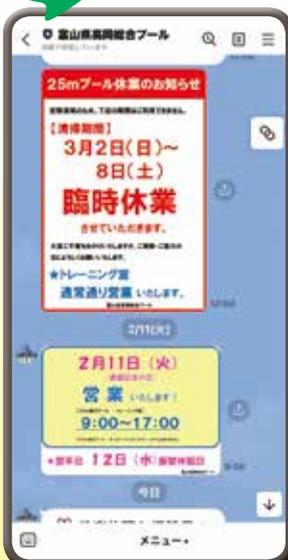
25mプールの一週間の予定が見られます。



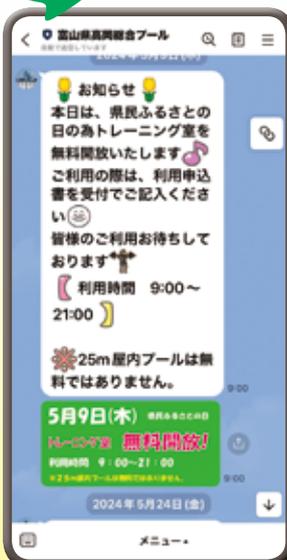
教室休講のお知らせ



25mプールの利用時間変更



無料イベントのお知らせ



が届きます。

ご不明な際は、当プールまでお問い合わせください。