

# HEALTH SWIM in TAKAOKA

クラブ・サークル・グループ等で  
**スイムレーンを  
専用利用しませんか!!**

高岡総合プールでは、スイムレーンの専用利用を  
随時受け付けております。

興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

平日が  
お勧め!!



## 留意事項

予約可能人数▶1レーン：4名以上 2レーン：8名以上

料金▶利用した人数分

申し込み方法▶事前に事務所窓口で所定の申請書を記入

※予約希望日に関しては、大会や教室が優先になる  
ため日程調整を行います。

## 専用利用したら。。。

- フィンやスノーケリングの利用が可能
- 飛込台の利用可能  
(水泳の有資格者が帯同していることが条件)
- 水泳のフォーム撮影が可能  
(事務所で撮影許可証が必要)

その他、不明な点がありましたらお問い合わせください。



## 参加者の 声

### 水泳グループ「きらり」

Aさん：みんなと楽しく泳げることが幸せ。週1回  
だけど、楽しみに参加しています。

Bさん：自分一人ではなかなか継続できないけど、  
皆さんと一緒に頑張って泳げています。

Cさん：皆さんと顔を合わせて泳いで、笑顔で元  
気になります。

## トレーニング室

各機器に  
操作説明二次元コード  
を設置



トレーニング室の各機器に操作説明動画を読み取る二次元コードを設置しました。  
スマートフォンなどで使用方法を確認しながら、トレーニングが行えます。初心者の方  
でも安心して利用できますので、お気軽にご来館ください!!





# 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!

富山県高岡総合プール  
施設利用券



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!!

### 富山マラソンを走って

～富山マラソンランニングセミナー参加者より～

今回は、膝痛からの復帰レースで10回連続の参加でした。前半は、トイレでの行列待ち20~30分! それ以外は順調に走りました。後半は、ランニングセミナーで教わった通り、エイドで一休み、リフレッシュすることで最後まで走りきました。

桐敷 賢さん

富山マラソンは9回目の参加! 今年はトレーニング不足だったので、初めからどこまで走れるかの挑戦でした。エイド毎に、屈伸や水分補給をし、10分ペースで走りましたが、関門を通過できず、途中リタイヤでした。来年は、トレーニングを積んで完走を目指します。

S.Mさん

富山マラソンランニングセミナーには、毎回参加しています。セミナーで教わったフォームや走り方を思い出しながら、ペースを意識して走りました。今回は天候が悪く、大変でしたが無事に完走できました。ありがとうございました。来年も参加したいです。

K.Mさん



### 応援団活動内容 予定

- 運動・健康等の情報発信
- 救急救命講習会への参加
- イベントや美化活動への参加
- 健康講座への参加

その他、来年度に向けて  
イベントを計画中!!

応援団登録を  
お待ちしております!!

# 水中コンディショニング講習会

開催

日時 令和8年 1月24日土 10:00~12:30

対象 TOYAMAアスリートマルチサポート事業生(全競技)・指導者・保護者

内容 第一部 座学(会議室) 10:00~11:00

「コンディショニングの管理法 万全な準備をするために」

第二部 実技(25m温水プール) 11:30~12:30

「トップアスリートも実践する水中コンディショニング」

講師 土屋 篤生(つちや あつお) 氏

帝京平成大学人文社会学部 講師

国立スポーツ科学センターリハビリ室 非常勤

定員 各30名

受講料 無料

受付 令和8年1月9日金まで

申し込み方法

二次元コードを読み取り、  
お申し込みください。



問い合わせ先▶ 富山県スポーツ協会 事務局 TEL 076-461-7138まで

## 教室紹介



## 激しい運動はちょっと…という方のための やさしい教室

### ほぐしヨガ

水曜日 14:30~15:30

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。体調改善にお勧めです。



### ストレッチヨガ

木曜日 11:00~12:00

普段外に向い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。



### エアロビクス

金曜日 19:00~20:00

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、汗を流しましょう。また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。



# 2026. 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。

※日曜・祝日は、9:00～17:00まで

		営業時間	25m温水プール				トレーニング室			
月	日		9:00	12:00	17:00	20:30	9:00	17:00	21:00	
1月										
	4	日	通常通り (9:00から営業)				通常通り (9:00から営業)			
	12	月 祝	成人の日	9:00～17:00			9:00～17:00			
	24	土	TOYAMAアスリートマルチサポート事業 (2コース使用) ※一般開放あり	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			
	25	日	富山県冬季短水路記録会 一般開放なし				一般開放なし			
2月	26	月	10:00 オープン		通常通り		通常通り			
	11	水 祝	建国記念の日	9:00～17:00			9:00～17:00			
	23	月 祝	天皇誕生日	9:00～17:00			9:00～17:00			
3月	20	金 祝	春分の日	9:00～17:00			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。

お 知 り せ

令和8年度 前期・通年

## 教室募集開始日決定!!

水泳・水中ウォーキング  
ジュニアスイム

令和8年 3月15日日

フィットネス・トランポリン  
パッチワーク

令和8年 3月20日祝金

両日とも9:00から受付開始

教室内容など詳細については、チラシ、館内掲示、HP等でご確認ください。

令和8年  
4月1日から

★25m温水プールの利用時間が変わります。

→〈月曜日～土曜日の利用時間〉  
9:00～20:00までに変更します。

★トレーニング室 3カ月定期券の販売を終了いたします。

→ 詳細はHP、館内掲示等でお知らせいたします。

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)