

HEALTH SWIM in TAKAOKA



人生100年時代

令和8年度も
皆様の暮らしにワクワクを届けます!!

各種教室



アクアピクス



太極拳



トランポリン

健康講座



短期教室



ライフジャケット着用体験



飛び込み

スポーツフェスティバル



フラダンス発表会



カヌー体験

水泳講習会



※各イベントの詳細については、決定次第、
広報誌やホームページ、SNSなどで広報します。

富山県高岡総合プール

ファンクラブ

随時
ファンクラブ会員
募集中です

〈会員特典〉

- 入会時に施設無料券 (1回) 贈呈
- 健康情報の配信
- 各種講習会、イベントの参加案内

今からトレーニングを始める方、興味のある方 **必見!!**

はじめてトレーニング教室 開催!!

期間: 令和8年 5月30日(土) ~ 6月28日(日)

開講式

5月30日(土) 13:30~
オリエンテーション

- 内容: ● トレーニング講習
● ストレッチポール講習
● 自宅でできる簡単トレーニング講習 等
各自に適したトレーニングメニューを作成します。

受講料: 7,000円 (保険料含む)

募集人数: 10名

自分の好きな時間に来館し、トレーニング!!

〈期間中10回まで利用できます。〉

募集開始

3/20(金)祝より



トレーニング講習の様子



ストレッチポール講習の様子

令和8年度
前期・通年

教室紹介

*講師の方々は、有資格者です。

定員に達していない教室は、
随時申込み可能です。

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 1,200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。

スポーツ 通年

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10日～3月末/30回
時間：10:30～11:30
受講料：9,000円 (ビーチボール代含む)
募集人数：30名 (最少開催人数：11名)



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。

開催場所：万葉社会福祉センター

土曜日

ウォーキング

講師：田中 寿美子
4月11日～11月末/15回
時間：8:30～9:30
受講料：13,500円
募集人数：18名 (最少開催人数：9名)



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、一緒にウォーキングをしましょう!!

集合場所：富山県高岡総合プール正面玄関

カルチャー 前期

月曜日

パッチワーク

講師：吉田 英代
4月13日～9月末/10回
時間：13:00～14:30
受講料：7,000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 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。

月曜日

ストレッチ&リフレッシュスイム

講師：板谷 和雄
4月6日～9月末/18回
時間：10:00～11:30
受講料：18,000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

水中ウォーキング

講師：稲川 真知子
4月6日～9月末/18回
時間：14:00～15:00
受講料：18,000円
募集人数：22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

ナイトスイム

講師：村井 栄治
4月6日～9月末/18回
時間：18:50～19:50 **時間変更しました**
受講料：18,000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

講師：日本スポーツ協会 水泳教師
4月8日～9月末/16回
時間：9:05～10:05
受講料：16,000円
募集人数：10名 (最少開催人数：8名)

はじめての方や4泳法を泳げない方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。

初めての方
4泳法泳げない方

水曜日

中級スイム

講師：日本スポーツ協会 水泳教師
4月8日～9月末/16回
時間：10:10～11:10
受講料：16,000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対象としています。

水曜日

水中ウォーキング

講師：稲川 真知子
4月8日～9月末/18回
時間：13:40～14:40
受講料：18,000円
募集人数：22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
4月8日～9月末/18回
時間：15:00～16:00
受講料：18,000円
募集人数：12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
4月9日～9月末/18回
時間：9:30～10:30
受講料：18,000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② 午前

講師：田中 ひとみ
4月9日～9月末/18回
時間：10:40～11:40
受講料：18,000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。

NEW! 木曜日

ゆったり水中ウォーキング

講師：稲川 真知子
4月9日～9月末/18回
時間：13:40～14:40
受講料：18,000円
募集人数：22名 (最少開催人数：10名)

初めての方大歓迎です。水中運動を行い、身体をリフレッシュしましょう!

NEW! 木曜日

初心者入門スイム

講師：村井 栄治
4月9日～9月末/18回
時間：14:50～15:50
受講料：18,000円
募集人数：10名 (最少開催人数：8名)

これから水泳にチャレンジする方お待ちしています。その方のレベルに応じて教室を進めていきます。

木曜日

レディーススイム (初級/中級)

講師：竹澤 直美
4月9日～9月末/18回
時間：19:00～20:00
受講料：18,000円
募集人数：10名 (最少開催人数：8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。水の中はとっても気持ちいいですよ!

女性限定

金曜日

エンジョイスイム初級

講師：室 紀代子
4月10日～9月末/18回
時間：9:10～10:10
受講料：18,000円
募集人数：12名 (最少開催人数：8名)

クロールの他にも、4泳法にトライしてみたい方に最適な教室です。

金曜日

アクアビクス

講師：NPO法人SEIBUSポーツクラブ指導員
4月10日～9月末/16回
時間：10:20～11:00
受講料：16,000円
募集人数：15名 (最少開催人数：7名)

水温、浮力、水圧、抵抗などの水の特性を利用して水中運動です。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!

金曜日

エンジョイスイム中級

講師：室 紀代子
4月10日～9月末/18回
時間：11:10～12:10
受講料：18,000円
募集人数：12名 (最少開催人数：8名)

25m泳げる方を対象とした教室です。4泳法を楽しく、もっときれいに泳ぎたい方、この教室でチャレンジしてみましょう!

金曜日

初心者スイム

講師：室 紀代子
4月10日～9月末/18回
時間：13:40～14:40
受講料：18,000円
募集人数：12名 (最少開催人数：8名)

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。

金曜日

水中ウォーキング

講師：田中 ひとみ
4月10日～9月末/18回
時間：18:45～19:45 **時間変更しました**
受講料：18,000円
募集人数：20名 (最少開催人数：10名)



土曜日

初級スイム

講師：石築 慶一
4月4日～9月末/18回
時間：13:40～14:40
受講料：18,000円
募集人数：12名 (最少開催人数：8名)

初級レベルの4泳法をご自身で選択して頂き、参加者に合わせた内容で、無理なく進行します。

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
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13日～9月末/18回
時間：11:00～12:30
受講料：16,200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、リラクセ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・膝痛 改善教室

講師：小杉 千恵
4月6日～9月末/18回
時間：14:00～15:00
受講料：16,200円
募集人数：20名（最少開催人数：10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6日～9月末/18回
時間：15:30～16:30
受講料：16,200円
募集人数：20名（最少開催人数：10名）

身体のすみずみを動かし、ストレッチやトレーニング強化も導入し、すっきりシェイプアップ！終わった後の達成感、心地良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6日～9月末/18回
時間：18:15～19:15
受講料：16,200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6日～9月末/18回
時間：19:30～20:30
受講料：16,200円
募集人数：20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8日～9月末/18回
時間：9:45～10:45
受講料：16,200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8日～9月末/18回
時間：11:00～12:00
受講料：16,200円
募集人数：14名（最少開催人数：8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、安定した動きを感じられるようになります。※肩関節痛がつかまえている方は受講できません。

NEW! 水曜日

不調改善ほぐしヨガ

講師：上野 洋子
4月8日～9月末/18回
時間：14:30～15:30
受講料：16,200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。体調改善におすすめです。

水曜日

太極拳

講師：木村 由紀子
4月8日～9月末/18回
時間：18:30～20:00
受講料：16,200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9日～9月末/18回
時間：11:00～12:00
受講料：16,200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。

木曜日

ピラティス

講師：長谷田 昌子
4月9日～9月末/18回
時間：13:30～14:30
受講料：16,200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9日～9月末/18回
時間：15:00～16:00
受講料：16,200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9日～9月末/18回
時間：18:30～19:30
受講料：16,200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9日～9月末/18回
時間：19:40～20:40
受講料：16,200円
募集人数：20名（最少開催人数：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。

NEW! 金曜日

太極拳

講師：下霜 雅弘
4月10日～9月末/18回
時間：10:00～11:30
受講料：16,200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、リラクセ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。

金曜日

リズム体操

講師：稲川 真知子
4月10日～9月末/18回
時間：14:00～15:00
受講料：16,200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。

おむね60歳以上

金曜日

エアロビクス

講師：雨宮 純
4月10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。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。

土曜日

エアロビクス

講師：長谷田 昌子
4月4日～9月末/18回
時間：10:00～11:00
受講料：16,200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。

ジュニアの教室

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6日～9月末/18回 後期：10月～3月/18回(予定)
時間：17:00～18:15
対象：小学生
受講料：前期 23,400円 後期 23,400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。

NEW!

土曜日

短期ジュニアスイム

講師：室 紀代子・井上 幸
4月11日～7月/8回(月2回)
時間：10:00～11:15
対象：小学1～4年生(初心者)
受講料：10,400円
募集人数：20名（最少開催人数：10名）

夏が来る前に、もっと水と仲良くなろう！水慣れから泳ぎまでを楽しみ目指しましょう！

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4日～9月末/18回 後期：10月～3月/18回(予定)
時間：17:00～18:00 | 時間：18:00～19:00
対象：小学生～中学生
受講料：前期 23,400円 後期 23,400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の受講編成は、講師により決定します。その他、受講決定や面談等に関する事は、申込時にご説明します。



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。

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
前期：4月8日～9月末/18回 後期：10月～3月/18回(予定)
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 16,200円 後期 16,200円
募集人数：各7名（最少開催人数：各5名）

日曜日

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
前期：4月5日～9月末/16回 後期：10月～3月/16回(予定)
時間：10:00～10:45 | 時間：11:00～11:45
対象：小学生～中学生
受講料：前期 14,400円 後期 14,400円
募集人数：各7名（最少開催人数：各5名）

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～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。

2026. 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。

※日曜・祝日は、9:00～17:00まで

月	日	曜日	25m温水プール		飛込プール	トレーニング室			
			9:00～20:00 ★月～土 (12:15～13:15まで) 清掃時間 ★	★月～土 (12:15～13:15まで) 清掃時間 ★	一般開放なし	9:00～21:00			
月	日	曜日	9:00	12:00	17:00	20:00	9:00	17:00	21:00
4月	18	土	第26回 富山県障害者スポーツ大会 一般開放なし		メンテナンス	15:00 オープン 8コース歩くコースなし		通常通り	
	19	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	
	20	月	メンテナンス	10:00 オープン				通常通り	
	25	土	通常通り			13:30～ 8コース歩くコースなし		通常通り	
	26	日	JSS春季チャンピオンシップ 一般開放なし					一般開放なし	
	27	月	メンテナンス	10:00 オープン				通常通り	
5月	16	土	通常通り			13:30～ 8コース歩くコースなし		通常通り	
	17	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	
	18	月	メンテナンス	10:00 オープン				通常通り	
6月	20	土	通常通り			13:30～ 8コース歩くコースなし		通常通り	
	21	日	高岡市民スポーツ大会 一般開放なし				第78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	

※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。

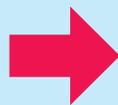


25m温水プール 利用時間変更のお知らせ

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。

現行

9:00～12:30
13:30～20:30



変更後

9:00～12:15
13:15～20:00

利用者の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、
ご理解いただきますようお願いいたします。



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

