

富山県高岡総合プール

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

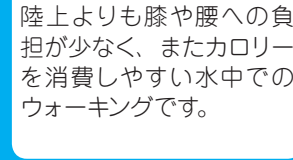
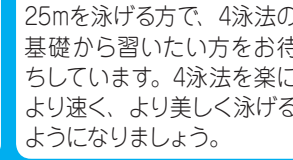
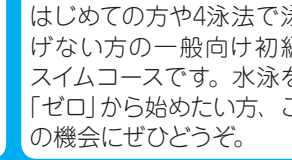
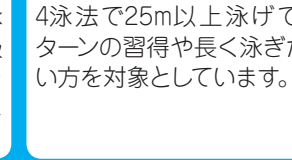
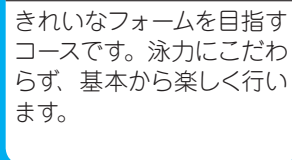
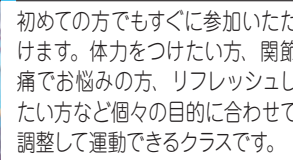
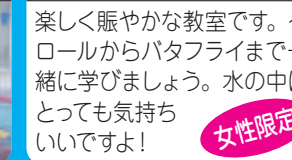
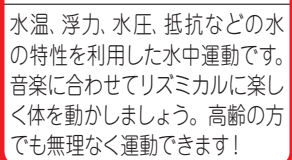
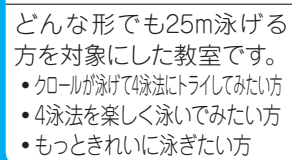
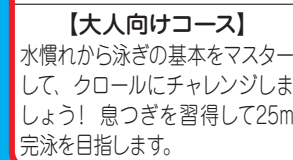
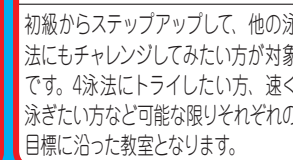
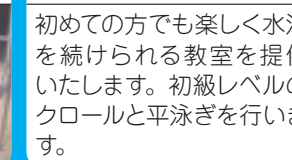
プールの教室 3/16日 | フィットネスの教室 3/20木(祝)

フィットネスの教室・申込みの手順は、裏面にあります。

*講師の方々は、有資格者です。

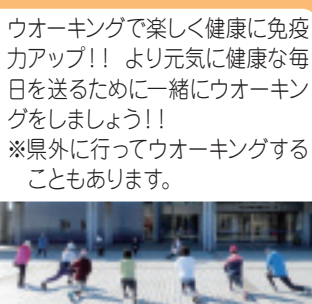
大人の教室 プール 前期

※「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&フレッシュスイム ^{午前} 講師：板谷 和雄 4月7日～9月末／18回 時間：10:00～11:30 受講料：16,200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&フレッシュスイム ^{午後} 講師：板谷 和雄 4月7日～9月末／18回 時間：15:00～16:30 受講料：16,200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 講師：稲川 真知子 4月7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） 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7日～9月末／18回 時間：19:00～20:00 受講料：16,200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9日～9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 4月9日～9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9日～9月末／18回 時間：13:40～14:40 受講料：16,200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 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：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10日～9月末／18回 時間：9:30～10:30 受講料：16,200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10日～9月末／18回 時間：10:40～11:40 受講料：16,200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。 	木曜日 水中ウォーキング ^{午後} 講師：稲川 真知子 4月10日～9月末／18回 時間：13:40～14:40 受講料：16,200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 ^(初級) ^(中級) 講師：竹澤 直美 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：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。水の中はとっても気持ちいいですよ！ 
NEW! 金曜日 アクアビクス 講師：NPO法人 SEIBUSポータルクラブ指導員 4月11日～9月末／16回 時間：10:20～11:00 受講料：14,400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た水中運動です。音楽に合わせてリズム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11日～9月末／18回 時間：11:10～12:10 受講料：16,200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 	NEW! 金曜日 初心者スイム 講師：室 紀代子 4月11日～9月末／18回 時間：13:40～14:40 受講料：16,200円 募集人数：12名（最少開催人数：8名） 【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。 	NEW! 金曜日 ステップアップスイム 講師：室 紀代子 4月11日～9月末／18回 時間：14:50～15:50 受講料：16,200円 募集人数：12名（最少開催人数：8名） 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。 	金曜日 水中ウォーキング 講師：田中 ひとみ 4月11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） 	土曜日 初級スイム 講師：石築 慶一 4月5日～9月末／18回 時間：13:40～14:40 ^{時間変更しました} 受講料：16,200円 募集人数：15名（最少開催人数：8名） 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。 

スポーツ 通年

予約券配布 3/20木(祝)

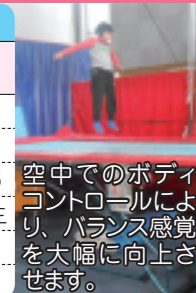
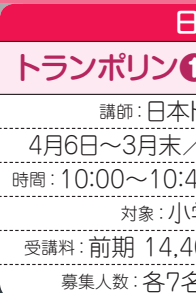
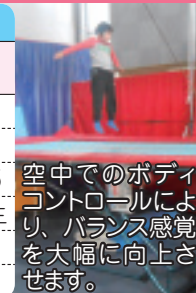
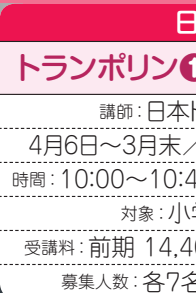
金曜日 エンジョイ! ビーチボール 講師：富山県高岡総合プール 職員 4月11日～3月末／30回 時間：10:30～11:30 受講料：6,000円（ビーチボール代含む） 募集人数：30名（最少開催人数：11名） 開催場所：万葉社会福祉センター 	ビーチボールを楽しみながら運動不足を解消しましょう。 
土曜日 ウォーキング 講師：田中 寿美子 4月12日～11月末／15回 時間：8:30～9:30 受講料：12,000円 募集人数：18名（最少開催人数：9名） 集合場所：富山県高岡総合プール正面玄関 	ウォーキングで楽しく健康に免疫力アップ!! より元気に健康な毎日を送るために一緒にウォーキングをしましょう!! ※県外に行ってウォーキングすることもあります。 

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木(祝)

お知らせ

通年の受講料は、【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】の2回に分けて納入していただきます。各教室の受講料については記載のとおりです。

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。 	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 18:00～19:00 対象：小学1～4年生 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。 
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 17:00～17:45 対象：年長～小学生 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） 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。 	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 4月6日～3月末／前期18回・後期16回 時間：10:00～10:45 11:00～11:45 対象：小学生～中学生 受講料：前期 14,400円 後期 12,800円 募集人数：各7名（最少開催人数：各5名） 

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。

*講師の方々は、有資格者です。

月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	水曜日
太極拳	（機能改善系）肩・腰・膝痛 改善教室	ヨガピラティス	エンジョイフラダンス	フラダンス（中級）	ピラティス
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）	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）	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）	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）	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）	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）
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。	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。	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。	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。		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	NEW! 水曜日	水曜日	木曜日	木曜日	木曜日
ピラティス+ストレッチポール	ほぐしヨガ	太極拳	ストレッチヨガ	ピラティス	温活&姿勢改善
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）	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）	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）	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）	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）	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）
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。	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。		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。	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。	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	NEW! 金曜日	金曜日	金曜日	土曜日
ヨガ①	ヨガ②	スローエアロビク	リズム体操	エアロビクス	エアロビクス
講師：堀 聡子 4月10日～9月末／18回 時間：18:30～19:30 受講料：14,400円 募集人数：20名（最少開催人数：9名）	講師：堀 聡子 4月10日～9月末／18回 時間：19:40～20:40 受講料：14,400円 募集人数：20名（最少開催人数：9名）	講師：NPO法人 SEIBUSポータルスタッフ指導員 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）	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）	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）	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）
	身体の動きに心を向け、呼吸に合わせて行うやさしいヨガです。初めての方も安心して参加いただけます。ヨ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。	従来のエアロビクをゆっくりと行うだけでなく、カロリー消費よりも「体幹コンディショニング」として体をほぐし、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!!	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	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。	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。

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。

ヨガとピラティスの違い

＜ヨガ＞
心と体、魂が繋がっている状態の事を表します。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、インナーマッスル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。

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

フィットネスの教室 トランポリン

※注意事項

- ・ご本人、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。

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。

富山県高岡総合プール
LINE
2次元コード



申し込み手順

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(木)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

3月20日(木)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

- ・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。

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。

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。

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



ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。