

大人の教室 プール

*講師の方々は、公認有資格者です。

月曜日 ストレッチ&フレッシュスイム 講師：板谷 和雄 10月5日～3月末/17回 時間：10:00～11:30 受講料：17,000円 募集人数：20名（最少開催人数：10名） 室内でストレッチと簡単な筋トレを行い、その後スイミングで全身を鍛えます。	月曜日 水中ウォーキング 講師：稲川 真知子 10月5日～3月末/17回 時間：14:00～15:00 受講料：17,000円 募集人数：22名（最少開催人数：10名） 水中運動は、陸上よりも膝や腰への負担が少ないので、誰でも気軽に行える教室です。	月曜日 ナイトスイム 講師：村井 栄治 10月5日～3月末/17回 時間：19:00～20:00 受講料：17,000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にお勧めの教室です。4泳法をより速く、より美しく泳げるように進めていきます。	水曜日 初級スイム 講師：日本スポーツ協会 水泳教師 10月7日～3月末/17回 時間：9:05～10:05 受講料：17,000円 募集人数：10名（最少開催人数：8名） 水泳初心者の方や4泳法が泳げない方を対象とした教室です。水泳を「ゼロ」から始めたい方にお勧めです。	水曜日 中級スイム 講師：日本スポーツ協会 水泳教師 10月7日～3月末/17回 時間：10:10～11:10 受講料：17,000円 募集人数：12名（最少開催人数：8名） 4泳法で25m泳げて、ターンの習得や長く泳ぎたい方を対象とした教室です。	水曜日 水中ウォーキング 講師：稲川 真知子 10月7日～3月末/17回 時間：13:40～14:40 受講料：17,000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 10月7日～3月末/17回 時間：14:45～15:45 受講料：17,000円 募集人数：12名（最少開催人数：8名） 25m以上泳げる方の教室です。楽しく泳いで、基本から綺麗なフォームにアップデートしませんか。	木曜日 水中ウォーキング① 講師：田中 ひとみ 10月8日～3月末/17回 時間：9:30～10:30 受講料：17,000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 講師：田中 ひとみ 10月8日～3月末/17回 時間：10:40～11:40 受講料：17,000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できます。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運動できる教室です。	木曜日 ゆったり水中ウォーキング 講師：稲川 真知子 10月8日～3月末/17回 時間：13:40～14:40 受講料：17,000円 募集人数：22名（最少開催人数：10名） 初めての方にお勧めの教室です。個々のペースでゆっくり水中運動を行っていきます。	木曜日 初心者入門スイム 講師：村井 栄治 10月8日～3月末/17回 時間：14:50～15:50 受講料：17,000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にお勧めの教室です。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 10月8日～3月末/17回 時間：19:00～20:00 受講料：17,000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、とっても気持ちがいいですよ！ 女性限定
金曜日 エンジョイスイム初級 講師：室 紀代子 10月9日～3月末/17回 時間：9:10～10:10 受講料：17,000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SEBUSスポーツクラブ指導員 10月9日～3月末/17回 時間：10:20～11:00 受講料：17,000円 募集人数：15名（最少開催人数：7名） 水温、浮力、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。	金曜日 エンジョイスイム中級 講師：室 紀代子 10月9日～3月末/17回 時間：11:10～12:10 受講料：17,000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 10月9日～3月末/17回 時間：13:40～14:40 受講料：17,000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！	金曜日 水中ウォーキング 講師：田中 ひとみ 10月9日～3月末/17回 時間：18:45～19:45 受講料：17,000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できます。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運動できるクラスです。	

富山県高岡総合プール

LINE
2次元コード

教室の中止、プールの利用予定等を発信します。

Instagram
2次元コード応援団LINE
2次元コード

友だち登録してポイントを貯めて施設利用券プレゼント

カルチャー

月曜日

パッチワーク

講師：吉田 英代

10月5日～3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：11名）


いろいろな布を縫い合わせて作品を作ります。初心者の方も安心して参加できる教室です。

大人の教室 フィットネス

※「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 10月5日～3月末/17回 時間：11:00～12:30 受講料：15,300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。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 10月5日～3月末/17回 時間：14:00～15:00 受講料：15,300円 募集人数：20名（最少開催人数：10名） 肩こり・腰痛・膝痛でお悩みの方にお勧めの教室です。パーソナルトレーナー健康運動士が目線から身体改善に導きます。教室は、ストレッチ中心で進めていきます。	月曜日 ヨガピラティス 講師：小杉 千恵 10月5日～3月末/17回 時間：15:30～16:30 受講料：15,300円 募集人数：20名（最少開催人数：10名） 身体のスミズミを動かし、ストレッチ、トレーニング強化も導入していく教室です。教室後の達成感、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 10月5日～3月末/17回 時間：18:15～19:15 受講料：15,300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 10月5日～3月末/17回 時間：19:30～20:30 受講料：15,300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 10月7日～3月末/17回 時間：9:45～10:45 受講料：15,300円 募集人数：20名（最少開催人数：10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+ストレッチボール 講師：高田 さおり 10月7日～3月末/17回 時間：11:00～12:00 受講料：15,300円 募集人数：14名（最少開催人数：8名） ストレッチボ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。 ※骨格矯正かつ薬を飲んでいる方は受講できません。
水曜日 不調改善ほぐしヨガ 講師：上野 洋子 10月7日～3月末/17回 時間：14:30～15:30 受講料：15,300円 募集人数：20名（最少開催人数：9名） 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。教室では、セルフマッサージを中心にほぐしていきます。体調改善にお勧めです。	水曜日 太極拳 講師：木村 由紀子 10月7日～3月末/17回 時間：18:30～20:00 受講料：15,300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 10月8日～3月末/17回 時間：11:00～12:00 受講料：15,300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 10月8日～3月末/17回 時間：13:30～14:30 受講料：15,300円 募集人数：20名（最少開催人数：10名） 姿勢を整えることにより、深層筋を鍛えて、動きやすい身体に改善していく教室です。	木曜日 温活&姿勢改善 講師：長谷田 昌子 10月8日～3月末/17回 時間：15:00～16:00 受講料：15,300円 募集人数：20名（最少開催人数：10名） 姿勢を整えることにより、免疫力をアップさせ、骨盤矯正を行い、健康的な身体を目指す教室です。	木曜日 ヨガ① 講師：堀 聡子 10月8日～3月末/17回 時間：18:30～19:30 受講料：15,300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ガです。初めての方も安心して参加できる教室です。	木曜日 ヨガ② 講師：堀 聡子 10月8日～3月末/17回 時間：19:40～20:40 受講料：15,300円 募集人数：20名（最少開催人数：9名）
金曜日 太極拳 講師：下霜 雅弘 10月9日～3月末/17回 時間：10:00～11:30 受講料：15,300円 募集人数：18名（最少開催人数：10名） ゆったりと動いて、芯から強くなりたい方、太極拳で自分自身の身体と向き合う時間を持ち、集中力やリラックス効果を手に入れよう！	金曜日 リズム体操 講師：稲川 真知子 10月9日～3月末/17回 時間：14:00～15:00 受講料：15,300円 募集人数：20名（最少開催人数：10名） リズムに合わせて、簡単なエアロビクス運動や筋トレを行う教室です。それぞれの体力に合わせた強度でエクササイズをしています。 おおもね60歳以上	土曜日 エアロビクス 講師：長谷田 昌子 10月10日～3月末/17回 時間：10:00～11:00 受講料：15,300円 募集人数：20名（最少開催人数：10名） 初めての方も安心！初級クラスの教室です。リズムに合わせて身体を動かして、汗を流しましょう。	申し込み手順 プールの教室 申込日 9月23日 水(祝) 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 ↓ ○ 予約券・申込書を提出 ○ 受講料の支払い ↓ 当日中に ↓ 申込完了 申し込み手順 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 9月24日 休(祝) 9月22日 振替休館日です。ご注意ください。 9月27日 休(祝) フィットネス教室の申込日のため、プールの受付は午後のみ 【受付時間】 14:00～16:00 9月28日 月 10月2日 金 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			

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

体験を希望される場合は、当施設にお問い合わせください。
*1教室1回限りとさせていただきます。

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をお友達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。



《注意》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。