

富山県高岡総合プール

令和8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 3/15日 | フィットネスの教室 3/20金祝

フィットネスの教室・申込みの手順は、裏面にあります。

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。

*講師の方々は、有資格者です。

<p>月曜日</p> <p>ストレッチ&リフレッシュスイム</p> <p>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)</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>水中ウォーキング</p> <p>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)</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 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)</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 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)</p> <p>はじめての方や4泳法を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>初めの方 4泳法泳げない方</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 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)</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 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)</p> 
<p>水曜日</p> <p>ベーシックスイム</p> <p>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)</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 午前</p> <p>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)</p> 	<p>木曜日</p> <p>水中ウォーキング② 午前</p> <p>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)</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>NEW! 木曜日</p> <p>ゆったり水中ウォーキング</p> <p>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)</p> <p>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！</p>	<p>NEW! 木曜日</p> <p>初心者入門スイム</p> <p>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)</p> <p>これから水泳にチャレンジする方お待ちしております。その方のレベルに応じて教室を進めていきます。</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 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)</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！</p> <p>女性限定</p>
<p>金曜日</p> <p>エンジョイスイム初級</p> <p>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)</p> <p>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。</p>	<p>金曜日</p> <p>アクアビクス</p> <p>講師：NPO法人 SEIBUス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)</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 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)</p> <p>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！</p>	<p>金曜日</p> <p>初心者スイム</p> <p>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)</p> <p>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>金曜日</p> <p>水中ウォーキング</p> <p>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)</p> 	<p>土曜日</p> <p>初級スイム</p> <p>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)</p> <p>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、無理なく進みます。</p>

スポーツ 通年

予約券配布 3/20金祝

ジュニアの教室

予約券配布 ジュニアスイム：3/15日 トランポリン：3/20金祝

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～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。

<p>金曜日</p> <p>エンジョイ! ビーチボール</p> <p>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)</p> <p>開催場所：万葉社会福祉センター</p> <p>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。</p>
<p>土曜日</p> <p>ウォーキング</p> <p>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)</p> <p>集合場所：富山県高岡総合プール正面玄関</p> <p>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!!</p>

<p>NEW! 土曜日</p> <p>短期ジュニアスイム</p> <p>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)</p> <p>夏が来る前に、もっと水と仲良くなるろう! 水慣れから泳ぎまで楽しく目指しましょう!</p>
--

<p>月曜日</p> <p>ジュニアスイム</p> <p>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)</p> <p>【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。</p>

<p>土曜日</p> <p>チャレンジスイム① チャレンジスイム②</p> <p>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)</p> <p>【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ことは、申込時にご説明します。</p>

<p>水曜日</p> <p>トランポリン① トランポリン②</p> <p>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)</p>
--



<p>日曜日</p> <p>トランポリン① トランポリン②</p> <p>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)</p>
--

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 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 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) 身体のみずみずしさを動かし、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、安定して動ける身体を感じられるようになります。 <small>※骨粗鬆症かつ薬を飲んでいる方は受講できません。</small>	NEW! 水曜日 不調改善ほくしヨガ 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くしていきます。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べて、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。	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。 <small>おむね60歳以上</small>	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。

大人の教室 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。

はじめてトレーニング教室

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 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来館し、トレーニング! 受講料：7,000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、自宅でもできる簡単トレーニング講習など



プールの教室
 ジュニアスイム・チャレンジスイム
 申込日 **3月15日(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

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
3月20日(金祝)
 フィットネス教室の申込日のため、午前は、プール教室の受付を行いません。
【受付時間】 14:00～16:00

フィットネス・スポーツの教室
 トランポリン・パッチワーク・トレーニング教室
 申込日 **3月20日(金祝)**
 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
- ・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。
 - ・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。

3月20日(金祝) **3月25日(水)**
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。

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。

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。



ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。