

HEALTH SWIM in TAKAOKA



富山県高岡総合プール

ライン



教室の中止、プールの利用予定等を発信します。

Instagram



応援団ライン



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

令和7年度 後期

教室一覧

定員に達していない教室は 随時受付!!

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 体験できる教室は、ホームページに掲載します。
ジュニアの教室：1,500円 *1教室1回限りとさせていただきます。

*講師の方々は、有資格者です。

大人の教室 プール

月曜日 ストレッチ&リフレッシュスイム 午前

講師：板谷 和雄
10月6日～3月末／16回
時間：10:00～11:30
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、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
10月6日～3月末／16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)

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
10月6日～3月末／16回
時間：19:00～20:00
受講料：14,400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
10月8日～3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。

水曜日

中級スイム

講師：日本スポーツ協会 水泳教師
10月8日～3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
10月8日～3月末／16回
時間：13:40～14:40
受講料：14,400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
10月8日～3月末／16回
時間：15:00～16:00
受講料：14,400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

講師：田中 ひとみ
10月9日～3月末／16回
時間：9:30～10:30
受講料：14,400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9日～3月末／16回
時間：10:40～11:40
受講料：14,400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していただけます。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、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
10月9日～3月末／16回
時間：13:40～14:40
受講料：14,400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
10月9日～3月末／16回
時間：19:00～20:00
受講料：14,400円
募集人数：10名 (最少開催人数：8名)

初めて泳ぐ方も大丈夫!! 「さあ! Let's enjoy swimming」

女性限定

次頁に続く

NEW!

金曜日

エンジョイスイム初級

講師：室 紀代子

10月10日～3月末／16回

時間：9:10～10:10

受講料：14,400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

10月10日～3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、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

10月10日～3月末／16回

時間：11:10～12:10

受講料：14,400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10日～3月末／16回

時間：13:40～14:40

受講料：14,400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10日～3月末／16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）



土曜日

初級スイム

講師：石築 慶一

10月11日～3月末／16回

時間：13:40～14:40

受講料：14,400円

募集人数：15名（最少開催人数：8名）

初級者向けのスクール内容となります。
クロール、平泳ぎ、背泳ぎを行います。

カルチャー

月曜日

パッチワーク

講師：吉田 英代

10月6日～3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：11名）

いろいろな布を縫い合わせて作品を作ります。初心者の方も先生が丁寧に教えてくれるので安心です。

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、別途購入料金がかります。



月曜日

太極拳

講師：木村 由紀子

10月6日～3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）



月曜日

肩・腰・膝痛 改善教室

講師：小杉 千恵

10月6日～3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）

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

10月6日～3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：10名）

身体のすみずみを動かし、ストレッチ、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

10月6日～3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）



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6日～3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）

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。

水曜日

ピラティス

講師：高田 さおり

10月8日～3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：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^{プラス}＋ストレッチボール

講師：高田 さおり

10月8日～3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：10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。
※骨粗鬆症が薬を飲んでいる方は受講できません。

水曜日

ほぐしヨガ

講師：上野 洋子

10月8日～3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）

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

10月8日～3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）

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。

木曜日

ストレッチヨガ

講師：納村 絵美

10月9日～3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）

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9日～3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）



木曜日

温活&姿勢改善

講師：長谷田 昌子

10月9日～3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）

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

10月9日～3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）

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。

木曜日

ヨガ②

講師：堀 聡子

10月9日～3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）

金曜日

スローエアロビク

講師：NPO法人SEIBUSポーツクラブ指導員

10月10日～3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：10名）

スローエアロビクは、脳を活性化させる体にやさしい軽運動です。参加者に合わせて楽しく行います。続けることで体がほぐれ、姿勢が良くなりますよ!!

金曜日

リズム体操

講師：稲川 真知子

10月10日～3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）

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。

おおむね60歳以上

金曜日

エアロビクス

講師：雨宮 純

10月10日～3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）

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

10月11日～3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）

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。



・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。

マラソンの完走をサポートします!!

富山マラソン
ランニングセミナー

《講師》田中 寿美子 富山マスターズ陸上競技連盟会長



開催日：10/4(土)・18(土)・25(土) [計3回]

時間：10:00～11:30

定員：15名

受講料：6,000円（傷害保険料を含む）

対象：ランニングフォームが気になる方など、どなたでも受講可能です！

内容：レース中の給水や給食のタイミング、マラソンでの注意点などについて

場所：富山県高岡総合プール周辺

持ち物：飲料、運動できる服装、ランニングシューズ、タオル

申し込み方法

受付窓口で
受講料を添えて
申し込みください。

施設紹介

25m温水プール

25m温水プールは、冬期でも水温が高く、快適にご利用いただけます。

コースは8レーンあり、水深は1.4m～1.6mとなっております。

また、1コースと8コースには40cmのフロアを沈め、水深を浅くすることにより、水中ウォーキング等でもご利用いただけます。水中運動は、浮力が働くため、陸上を歩くよりも腰や膝などの関節にかかる負担を軽減するというメリットがあります。

当プールをご利用いただき、体力向上、健康維持に役立ててください。



トレーニング室

トレーニング室には、有酸素マシンや筋力トレーニング機器を幅広く取り揃えています。また、フリーウェイト場も充実しており、初心者から経験者、競技者まで、それぞれの目的に合わせてご利用いただけます。健康づくりや体力向上、競技力向上に是非ご活用ください。



有酸素マシン



筋力トレーニング機器



フリーウェイト場

全国大会に出場選手の活躍!!

高岡総合プールは、
これからもアスリートを
応援します!!

競泳競技

2025年度 全国高等学校総合体育大会



森 祐太 さん

100mバタフライ 7位入賞
200mバタフライ 6位入賞



二上 悠来 さん

200mバタフライ 出場



稲垣 雄大 さん

100mバタフライ 出場

飛込競技



柴野 陽葵 さん

第65回 全国中学校水泳競技大会 出場
第48回 全国JOCジュニアオリンピックカップ
夏季水泳競技大会 出場

飛込競技



坂田 力毅 さん

2025年度 全国高等学校総合体育大会

・シンクロナイズド3m飛板飛込 **優勝**
坂田力毅(富山国際大付高)・石沢遥斗(帝京長岡高) ペア

・男子 飛板飛び込み 4位

・男子 高飛込 2位

第48回 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会

・シンクロナイズド3m飛板飛込 **優勝**
坂田力毅(富山国際大付高)・片岡三亮(concent) ペア

・男子 飛板飛込 2位

・男子 高飛込 3位

第101回 日本選手権水泳競技大会飛込競技

・シンクロナイズド10m飛板飛込 2位
坂田力毅(富山国際大付高)・坂田 麗鳳(日本体育大学) ペア

・シンクロナイズド3m飛板飛込 4位
坂田力毅(富山国際大付高)・片岡三亮(concent) ペア

第79回 国民スポーツ大会水泳競技大会 出場

※戦績は、9月10日現在のものです。

2025. 10月～12月 利用予定表

(9/20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	営業時間	25m温水プール				トレーニング室		
				9:00～20:30 ★月～土(12:30～13:30まで) 清掃時間★				9:00～21:00		
月	日	曜日	9:00	12:00	13:30	17:00	20:30	9:00	17:00	21:00
10月	25	土	通常通り		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		
	26	日	高岡市水泳スプリント選手権大会 一般開放なし					一般開放なし		
	27	月	10:00 オープン				通常通り	通常通り		
11月	29	土	通常通り		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		
	30	日	オーパス水泳記録会 一般開放なし					通常通り		
12月	1	月	10:00 オープン				通常通り	通常通り		
	7	日	学童強化練習会	11:30～14:30 一般開放	学童強化練習会			通常通り		
	13	土	通常通り		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		
	14	日	高岡ウィンターカップ 一般開放なし					一般開放なし		
	15	月	10:00 オープン				通常通り	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。

年末年始休業日

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)

令和8年1月4日(日)は、9:00～17:00まで営業いたします。

休館日

火曜日(火曜日が祝日の場合は、営業いたします)

ご不明な際は、当プールまでお問い合わせください。

※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。

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



HP