

富山県高岡総合プール

令和6年度 前期・通年

受講生募集

プールの教室 フィットネスの教室
3月17日 **3月20日** 水・祝
予約券(当日のみ有効)配布 先着順

申し込み手順は裏面にあります。

*講師の方々は、有資格者です。

*ジュニアスイム・チャレンジスイムは3/17日 トランポリンは3/20日 水・祝 予約券配布

大人の教室 プール 前期

※注意：水中ウォーキング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	月曜日	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 4月8日～9月末/18回 時間：10:00～11:30 受講料：16,200円 募集人数：20名 (最小開催人数：10名)	ストレッチ&リフレッシュスイム 午後 講師：板谷 和雄 4月8日～9月末/18回 時間：15:00～16:30 受講料：16,200円 募集人数：20名 (最小開催人数：10名)	水中ウォーキング 水 講師：稲川 真知子 4月8日～9月末/16回 時間：14:00～15:00 受講料：14,400円 募集人数：20名 (最小開催人数：7名)

(ストレッチ、筋トレ、スイミングで全身を鍛えましょう!)



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8日～9月末/18回
 時間：19:00～20:00
 受講料：16,200円
 募集人数：10名 (最小開催人数：7名)
 25m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。

水曜日
初級スイム 水
 講師：日本スポーツ協会水泳教師
 4月10日～9月末/16回
 時間：9:05～10:05
 受講料：14,400円
 募集人数：10名 (最小開催人数：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。
初めての方、4泳法を泳げない方

水曜日
中級スイム ①
 講師：日本スポーツ協会水泳教師
 4月10日～9月末/16回
 時間：10:10～11:10
 受講料：14,400円
 募集人数：12名 (最小開催人数：8名)



水曜日
中級スイム ②
 講師：叶 颯斗
 4月10日～9月末/16回
 時間：11:15～12:15
 受講料：14,400円
 募集人数：12名 (最小開催人数：8名)
4泳法で25m以上泳げてターンなど習得し長く泳ぎたい方。

水曜日
水中ウォーキング 水
 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 (最小開催人数：7名)



水曜日
ベーシックスイム
 講師：鈴木 真理子
 4月10日～9月末/18回
 時間：15:00～16:00
 受講料：16,200円
 募集人数：10名 (最小開催人数：7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、基本から楽しく行きます。

木曜日
水中ウォーキング ① 午前
 講師：田中 ひとみ
 4月11日～9月末/18回
 時間：9:30～10:30
 受講料：16,200円
 募集人数：20名 (最小開催人数：8名)



木曜日
水中ウォーキング ② 午前
 講師：田中 ひとみ
 4月11日～9月末/18回
 時間：10:40～11:40
 受講料：16,200円
 募集人数：20名 (最小開催人数：8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、個々の目的に合わせて調整して動いていただけるクラスです。

木曜日
水中ウォーキング 午後
 講師：稲川 真知子
 4月11日～9月末/18回
 時間：13:40～14:40
 受講料：16,200円
 募集人数：20名 (最小開催人数：7名)



木曜日
レディーススイム(初・中級)
 講師：竹澤 直美
 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：10名 (最小開催人数：7名)
【女性限定】
 とても賑やかで楽しい教室です。是非一度体験してみませんか？

金曜日
エンジョイスイム中級 ①
 講師：室 紀代子
 4月12日～9月末/18回
 時間：10:00～11:00
 受講料：16,200円
 募集人数：12名 (最小開催人数：9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

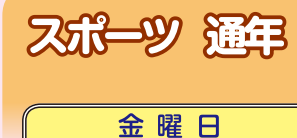
金曜日
エンジョイスイム中級 ②
 講師：室 紀代子
 4月12日～9月末/18回
 時間：11:10～12:10
 受講料：16,200円
 募集人数：12名 (最小開催人数：9名)

金曜日
水中ウォーキング 金
 講師：田中 ひとみ
 4月12日～9月末/18回
 時間：19:00～20:00
 受講料：16,200円
 募集人数：20名 (最小開催人数：8名)



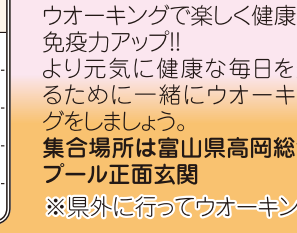
土曜日
初級スイム 土
 講師：石築 慶一
 4月13日～9月末/18回
 時間：13:30～14:30
 受講料：16,200円
 募集人数：15名 (最小開催人数：9名)
 バタ足ができる方が対象の教室です。楽しく水泳が続けられる教室を提供いたします。初級レベルのクロールと平泳ぎを行います。

スポーツ 通年
金曜日
スポーツエンジョイ(通年)
 講師：富山県高岡総合プール職員
 4月12日～3月末/30回
 時間：10:30～11:30
 受講料：5,000円 (ビーチボール代500円含む)
 募集人数：30名 (最小開催人数：11名)



◀ビーチボールを行います。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(通年)
 講師：田中 寿美子
 4月13日～11月末/15回
 時間：8:30～9:30
 受講料：12,000円
 募集人数：18名 (最小開催人数：9名)



ウォーキングで楽しく健康に▶免疫カアップ!!
 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。
集合場所は富山県高岡総合プール正面玄関
 ※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

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11月予定)～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
 4月8日～9月末・11月(予定)～3月末 前期18回/後期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 (最小開催人数：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。



*ジュニアスイム・チャレンジスイムは3/17日予約券配布

水曜日
トランポリン ① 水 ② 水
 講師：日本トランポリン協会
 4月10日～3月末/前期16回・後期16回(通年)
 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 12,800円 後期 12,800円
 募集人数：各7名 (最小開催人数：各5名)



土曜日
チャレンジスイム ① ②
 講師：室 紀代子・高木 優子・板谷 和雄
 4月13日～9月末・11月(予定)～3月末 前期18回/後期16回
 時間：17:30～18:30 時間：18:30～19:30
 対象：小学1～4年生 対象：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。



日曜日
トランポリン ① 日 ② 日
 講師：日本トランポリン協会
 4月7日～3月末/前期16回・後期16回(通年)
 時間：10:30～10:45 時間：11:00～11:45
 対象：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 (最小開催人数：各5名)

トランポリンは3/20日 水・祝 予約券配布

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。

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 体験のできる教室は、事務所に問い合わせください。
 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。

大人の教室 フィットネス 前期

※「肩・腰・膝改善」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①
講師：木村 由紀子
4月8日～9月末/18回
時間：11:00～12:30
受講料：14,400円
募集人数：18名（最小開催人数：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つながります。

月曜日
肩・腰・膝改善
講師：小杉 千恵
4月8日～9月末/18回
時間：14:00～15:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9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8日～9月末/18回
時間：15:30～16:30
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）
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。

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8日～9月末/18回
時間：18:15～19:15
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：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行います。

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8日～9月末/18回
時間：19:30～20:30
受講料：14,400円
募集人数：24名（最小開催人数：9名）

フラダンス 無料体験
講師：フェイ幸恵佐藤・藤田裕子
令和6年3月18日①
時間：18:15～19:15
募集人数：10名
初心者の方大歓迎!! 皆様のご参加をお待ちしています。お申し込みは当施設までご連絡をお願いいたします。参加希望は電話でお申し込みとなります。
☎ 0766-28-1166

水曜日
ピラティス
講師：高田 さおり
4月10日～9月末/18回
時間：9:45～10:45
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：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10日～9月末/18回
時間：11:00～12:00
受講料：14,400円
募集人数：14名（最小開催人数：9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。

水曜日
太極拳②
講師：木村 由紀子
4月10日～9月末/18回
時間：18:30～20:00
受講料：14,400円
募集人数：18名（最小開催人数：10名）

木曜日
ストレッチヨガ
講師：納村 絵美
4月11日～9月末/18回
時間：11:00～12:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：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
4月11日～9月末/18回
時間：13:30～14:30
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9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。

NEW! 木曜日
温活&姿勢改善
講師：長谷田 昌子
4月11日～9月末/18回
時間：15:00～16:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9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：水谷 清江
4月11日～9月末/18回
時間：18:40～19:40
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）

・身体の動きに心向け、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。

木曜日
ヨガ②
講師：水谷 清江
4月11日～9月末/18回
時間：19:50～20:50
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）

NEW! 金曜日
リズム体操
講師：稲川 真知子
4月12日～9月末/18回
時間：14:00～15:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）
【概ね60歳以上】ウォーミングアップ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。

NEW! 金曜日
エアロビクス①
講師：雨宮 純
4月12日～9月末/18回
時間：19:00～20:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9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。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②
講師：長谷田 昌子
4月20日～9月末/18回
時間：10:00～11:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9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。

富山県高岡総合プール
ライン2次元コード

Instagram
2次元コード

高岡総合プール
応援団2次元コード

友だち登録してポイントが貯まる施設利用券プレゼント

大人の教室 カルチャー 前期

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。

月曜日
パッチワーク
講師：吉田 英代
4月8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（最小開催人数：11名）

北アルプス展望美術館にて開催の安曇野キルト公募展2023で受講者の作品が入選しました。

ピンクの扇機ブンブン回る (165cm×160cm)

大人の教室 トレーニング 前期

個人に合ったトレーニングメニューを作成し、トレーニングを実践していただきます。

4月13日①～5月19日①
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
トレーニング講習、ストレッチポール講習、各自トレーニング10回利用可能
受講料：6,000円
募集人数：10名（最小開催人数：8名）

開講式 4月13日① 13:30～ 講義等

申し込み手順

プール (大人・ジュニアの教室)	フィットネス トランポリン	3/17～3/24の申し込み受付時間	申し込み手順
3月17日① プールの競泳教室については、より多くの利用者に競泳の教室に参加していただくため 3月17日の予約券は、1種目のみのお渡しになります。 ご了承ください。 水中ウォーキングは複数の予約が可能です。 3月18日以降は、複数申し込み可 3月20日は、プールの申し込みは14:00～16:00になります。	3月20日②・③	平日 ① 9:00～12:00 ② 14:00～16:00 ③ 17:00～20:00 日曜・祝日 ① 9:00～12:00 ② 14:00～16:00	当日 <ul style="list-style-type: none"> 9:00から予約券（当日のみ有効）をお渡しします。 各教室、募集人数になり次第締め切らせていただきます。 ご本人1名分のみのお申し込みになります。（大人とジュニアは同じ1列で並びます）※ジュニア教室の場合は、同居の兄弟のみ可 【申し込み方法】 <ul style="list-style-type: none"> 申し込み用紙をご記入のうえ、予約券・受講料を添えて当日中にお申し込みください。 ※電話での申し込みは受け付けておりません。 ※受講料には、傷害保険も含まれています。 ※原則、受講料は一括払いとし、納入された受講料はお返しいたしません。（お客様からお預かりした個人情報、教室以外の目的には使用いたしません。） 後日 <ul style="list-style-type: none"> 予約券をお持ちでない方でも、募集人数に空きがあれば申し込みができます。 3/24(日)までに各教室の最小開催人数に達しない場合、教室は中止となります。 最小開催人数による教室開催の有無を決定いたします。 中止の教室は、電話で連絡いたします。その場合、受講料は後日返金いたします。 電話連絡がない場合は教室を開催いたします。
3月24日④までにお申し込みください。		教室の開催の有無を決定	

・お申し込み後の教室の変更は、できませんのでご了承ください。
・教室日程の変更があった場合、基本ラインでお知らせいたします。富山県高岡総合プールのラインを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。
※緊急等は、電話連絡いたしますが、基本ラインでお知らせいたします。ライン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
ライン2次元コード

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。
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可能性があります。
ホームページ・電話・SNS・ライン等でご確認ください。

富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166



〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

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。