

*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&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!! 「さぁ! Let's enjoy swimming」 女性限定	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。
--

マラソンの走走をサポートします!! 開催日：10/4^土・18^土・25^土
[計3回] 定員：15名
時 間：10:00～11:30
受講料：6,000円 (傷害保険料を含む)

富山マラソンランニングセミナー

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

《講師》田中 寿美子 富山マスターズ陸上競技連盟会長

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。



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） 身体のスミズミを動かして、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+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。 ※骨格矯正かつ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、リラクゼーション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 ヨーガ 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ーガです。初めての方も安心して参加できます。ヨー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 ヨーガ 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：9:20～10:05 受講料：12,800円 募集人数：20名（最少開催人数：10名） スローエアロビクスは、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。

プールの教室
申込日 9月21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
9月25日^木～28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
9月23日^{火祝}
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
9月29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

※注意事項
・ご本人、1名分のみの申し込みになります。
・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。

フィットネスの教室
申込日 9月23日^{火祝}
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

9月24日^水 (休館日)
9月23日^{火祝}の振替休館日です。ご注意ください。

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。

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回限りさせていただきます。

《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。