

大人の教室 プール

※「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。

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7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）

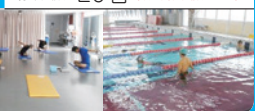
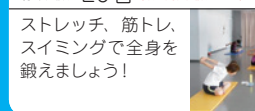
月曜日
ストレッチ&リフレッシュスイム 午後
講師：板谷 和雄
10月7日～3月末／16回
時間：15:00～16:30
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：10名）

月曜日
水中ウォーキング①
講師：稲川 真知子
10月7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）

月曜日
ナイトスイム
講師：村井 栄治
10月7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）

水曜日
初級スイム水
講師：日本スポーツ協会 水泳教師
10月9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）

水曜日
中級スイム
講師：日本スポーツ協会 水泳教師
10月9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）



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。

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。

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。

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お待ちしています。

水曜日
水中ウォーキング水
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）

水曜日
ベーシックスイム
講師：鈴木 真理子
10月9日～3月末／16回
時間：15:00～16:00
受講料：14,400円
募集人数：10名（最少開催人数：8名）

木曜日
水中ウォーキング① 午前
講師：田中 ひとみ
10月10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 午前
講師：田中 ひとみ
10月10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）

木曜日
水中ウォーキング 午後
講師：稲川 真知子
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：20名（最少開催人数：10名）

木曜日
レディーススイム（初・中級）
講師：竹澤 直美
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：10名（最少開催人数：5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。

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動いていただけるクラスです。

バタ足ができる方が対象の教室です。楽しく水泳を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。



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。水の中ってとっても気持ちいいんです!! 「Let's enjoy Swimming」 女性限定

金曜日
エンジョイスイム中級①
講師：室 紀代子
10月4日～3月末／16回
時間：10:00～11:00
受講料：14,400円
募集人数：12名（最少開催人数：8名）

金曜日
エンジョイスイム中級②
講師：室 紀代子
10月4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）

金曜日
水中ウォーキング金
講師：田中 ひとみ
10月4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
初級スイム土
講師：石築 慶一
10月5日～3月末／16回
時間：13:30～14:30
受講料：14,400円
募集人数：15名（最少開催人数：8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

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。



バタ足ができる方が対象の教室です。楽しく水泳を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。

富山マラソン ランニングセミナー
マラソンの完走をサポート
講師：田中寿美子
富山マスタートス陸上競技連盟会長
アミ/バリュランニングクラブ代表
ランニング学会公認指導員
開催日：9/7土・9/28土・10/5土 [計3回]
時間：10:00～11:30
受講料：6,000円（傷害保険料を含む）
定員：15名
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：マラソンレース中の給水や給食のタイミング等について
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
随時申し込み受付中
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 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
太極拳水
講師：木村 由紀子
10月7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 改善
講師：小杉 千恵
10月7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：9名）

月曜日
ヨガピラティス
講師：小杉 千恵
10月7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：9名）

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7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7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）

水曜日
ピラティス水
講師：高田 さおり
10月9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）

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9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）

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。

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、健康運動指導士の日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。

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。



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。

正しい筋肉の使い方や正しい姿勢が身につきます。

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。*骨格矯正が効果的である方は受講できません。

水曜日
太極拳水
講師：木村 由紀子
10月2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）

木曜日
ストレッチヨガ
講師：上野 洋子
10月10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）

木曜日
ピラティス水
講師：長谷田 昌子
10月10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10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）

木曜日
ヨガ①
講師：水谷 清江
10月10日～3月末／18回
時間：18:40～19:40
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：9名）

木曜日
ヨガ②
講師：水谷 清江
10月10日～3月末／18回
時間：19:50～20:50
受講料：14,400円
募集人数：20名（最少開催人数：9名）

金曜日
リズム体操
講師：稲川 真知子
10月4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）



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、呼吸を過して乱れやすい自律神経も整えていきます。

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。

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。

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えて、自らを健やかに保っていきましょう。

正しい筋肉の使い方や正しい姿勢が身につきます。

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。*おむね60歳以上

金曜日
エアロビクス金
講師：雨宮 純
10月4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）

土曜日
エアロビクス土
講師：長谷田 昌子
10月12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。

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。

カルチャー

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
10月7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：13名）

プール フィットネス 申し込み手順
9月8日 9月15日 9月18日 9月19日 9月25日 9月26日
予約券配布 9:00～（当日申し込み受付 9:00～16:00）
当日：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名分のみの申し込みとなります。
【申し込み方法】
・申し込み用紙をご記入のうえ、予約券・受講料を添えて当月中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】
・募集人数に空きがある教室は、申し込みが可能です。
・プールは9/18、フィットネスは9/25までに各教室の最少開催人数に達しない場合、教室は中止となります。
教室の開催の有無を決定
・最少開催人数による教室開催の有無を決定いたします。
中止の教室の電話連絡
・中止の場合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。

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回限りとしてさせていただきます。

・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。

《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。