

HEALTH SWIM in TAKAOKA

無料開放

25mプール トレーニング室
(10:00~17:00) (9:00~17:00)

スポーツフェスティバル

日 9月19日 敬老の日 (月・祝) 9:00~17:00

【AQUOS万葉スポーツクラブ共催】

●は要事前受付 8月25日(木)午前9時から

25mプール

●水泳記録会

9:30~11:00

●水中カメラ撮影会

11:00~12:00

【ビデオ観賞】

12:00~13:00



みんなでリレー

13:00~14:00

1~3位
県品賞

400mをチームでリレーし、タイムを競います。

- ・1チーム(2~8名)
- ・4コース(5~8コース使用)
- ・飛び込みは自由
- ・フロアコースは飛び込み無

【参加資格】
 ・小学生以上、25m以上泳げる人
 ・1人が泳ぐ距離や回数は問わず
 ・小学生の場合は要引率者
 (保護者、コーチ等)

飛込プール

●ダイビング演技

10:00~10:30

●ダイビングチャレンジ

10:45~11:15

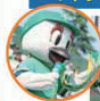
11:30~12:00

【参加資格】

小学生以上、25m以上泳げる人



エントランスホール



50mプール

●カヌー体験

午前の部

10:00~10:45

10:45~11:30

午後の部

14:00~14:45

14:45~15:30

●ライティー&チャティーズ
写真撮影会・握手会

11:00~12:00

●開会式

12:00

演
技
発
表

フラダンス

12:10~12:30

チャティーズ&ライティー

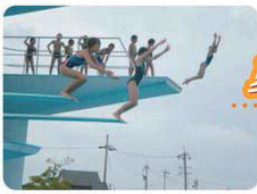
12:30~13:00

かたかご幼稚園

13:00~13:20

ア
ク
ア
ス
共
催① 焼きそば
& どんどん焼き② チャリティーバザー
オークション富山サンダーバース、カターレ富山、
富山グラウジーズからも出品!!収益は
東日本大震災
義援金へ

皆様のご参加とご利用をお待ちしております。



夏休み短期教室

開催!!

7月25日より、夏休み短期教室が開催されました。初心者向けの水泳と飛込みの教室に小学生たちが参加しました。

水泳の教室では泳げない子・少し泳げる子・泳げる子の3班に分かれて練習しました。25Mをやっと泳いだ子が、短期教室中にバタフライで25M泳げるようにまどなった子もいるそうです。すごいですね!

また、飛込みでは、個々のレベルに合った高さから、バランス良く足から飛び込む練習をしました。小学校1～6年生が参加し、みんな頑張って5Mの台から飛び込むことができ、中には7.5Mと10Mの台から飛んだ子もいました!

子どもたちの集中力と短期間での急成長に驚かされました。



The レベルアップ 講座

サイクリング編

残暑が厳しい中、なかなか運動を始めようという気にはなれませんね。しかし、体重やスタイルのことは気になってしまうのも。でも、ウォーキングやジョギングは嫌だなというあなた。自転車で運動を再開してみたいかですか?

最近では地球温暖化対策としてエコへの意識が高まってきていますが、自転車もエコな乗り物として注目されています。トレーニング室のエアロバイクだとつまらないし長続きしないかもしれませんが、サイクリングは常に風を感じることもでき、スピード感・爽快感を得られるので、気分転換やストレス発散の効果は抜群です。

サイクリングは、子どもから中高年まで老若男女を問わず、体にやさしい運動です。自転車はどこにでもある手軽な道具ですし、他に特別な用具は必要ありません。ウォーキングやジョギングと比較すると着地の衝撃がないので、足首・膝・股関節への負担が少なく、ケガの心配がありませんので気軽に入れます。また、こくスピードやギアなどで負荷を調節できるので、日頃運動不足の方でも一定時間休まずサイクリングすることは容易です。今述べた手軽さや気軽さが、サイクリングをおススメする一番の理由です。しかも、風を感じながら流れる景色を眺めると、季節を感じることもできますし、他の運動よりも長時間継続して運動できることは間違いありません。

他にも、サイクリングはダイエット効果も期待できます。例えば、体重60kgの人が時速16kmで自転車を60分こくと約300kcal消費します。これは、時速8km

でジョギングを約40分間、または時速6kmでウォーキングを75分間行った時のカロリーに相当します。最近の研究では、10分間程度の運動を3回に分けて行っても、30分間続けて行っても、同じ有酸素運動としての効果があると言われてます。いきなり長時間をやらうとすると気が重くなりますが、買い物に行ったり通勤・通学で分割して行っても運動効果や消費カロリーが同じならば、気軽に行えると思います。週3回程度運動するのが理想的です。ちなみに、約300kcalの食べ物には、かけそば・かけうどん1杯や大きめのおにぎり1個、チーズバーガー1個などがあります。

ダイエット効果に付随して、脚力向上等の様々な効果が期待できます。特に、太ももの筋肉は体の中でも比較的大きい筋肉なので、この筋肉を鍛えることで基礎代謝量が増え、脂肪が燃えやすくなり、スリムで美しいラインに変化していきます。また、日常生活を送るうえで土台となる部分なので、普段の生活がスムーズに送れるようになるなどの変化もできます。

車の移動がほとんどだという方も、時間があるときに自転車で乗って運動をしてみたいかですか。普段車でしか通らない道でも、自転車で乗って通ってみると、知らなかった新たな発見などがあるかもしれませんよ。



10月～12月 利用予定表

(8/31現在)

50Mプール (9月3・4・10・11日) 10:00～17:00

25Mプール 平日/13:30～20:30 土曜日/10:00～20:30 日・祝日/10:00～17:00

トレーニング 平日・土曜日/9:00～21:00 日・祝日/9:00～17:00

10月

日	曜	25M温水プール			トレーニング	会議室		
		午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～		第1	第2	第3
1	土	△	△	△	○	△	△	○
2	日	○	△	△	○	△	△	○
3	月	△	△	△	○	△	△	○
4	火	休 館 日			○	△	△	○
5	水	△	△	△	○	△	△	○
6	木	△	△	△	○	△	△	○
7	金	△	△	△	○	△	△	○
8	土	△	△	△	○	△	△	○
9	日	○	△	△	○	△	△	○
10	月	△	△	△	○	△	△	○
11	火	休 館 日			○	△	△	○
12	水	△	△	△	○	△	△	○
13	木	△	△	△	○	△	△	○
14	金	△	△	△	○	△	△	○
15	土	△	△	△	○	△	△	○
16	日	○	△	△	○	△	△	○
17	月	△	△	△	○	△	△	○
18	火	休 館 日			○	△	△	○
19	水	△	△	△	○	△	△	○
20	木	△	△	△	○	△	△	○
21	金	△	△	△	○	△	△	○
22	土	△	△	△	○	△	△	○
23	日	○	△	△	○	△	△	○
24	月	△	△	△	○	△	△	○
25	火	休 館 日			○	△	△	○
26	水	△	△	△	○	△	△	○
27	木	△	△	△	○	△	△	○
28	金	△	△	△	○	△	△	○
29	土	△	△	△	○	△	△	○
30	日	○	△	△	○	△	△	○
31	月	△	△	△	○	△	△	○

11月

日	曜	25M温水プール			トレーニング	会議室		
		午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～		第1	第2	第3
1	火	休 館 日			○	△	△	○
2	水	△	△	△	○	△	△	○
3	木	○	△	△	○	△	△	○
4	金	△	△	△	○	△	△	○
5	土	△	△	△	○	△	△	○
6	日	○	△	△	○	△	△	○
7	月	△	△	△	○	△	△	○
8	火	休 館 日			○	△	△	○
9	水	△	△	△	○	△	△	○
10	木	△	△	△	○	△	△	○
11	金	△	△	△	○	△	△	○
12	土	△	△	△	○	△	△	○
13	日	○	△	△	○	△	△	○
14	月	△	△	△	○	△	△	○
15	火	休 館 日			○	△	△	○
16	水	△	△	△	○	△	△	○
17	木	△	△	△	○	△	△	○
18	金	△	△	△	○	△	△	○
19	土	△	△	△	○	△	△	○
20	日	○	△	△	○	△	△	○
21	月	△	△	△	○	△	△	○
22	火	休 館 日			○	△	△	○
23	水	○	△	△	○	△	△	○
24	木	○	△	△	○	△	△	○
25	金	△	△	△	○	△	△	○
26	土	△	△	△	○	△	△	○
27	日	○	△	△	○	△	△	○
28	月	△	△	△	○	△	△	○
29	火	休 館 日			○	△	△	○
30	水	△	△	△	○	△	△	○

12月

日	曜	25M温水プール			トレーニング	会議室		
		午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～		第1	第2	第3
1	木	△	△	△	○	△	△	○
2	金	△	△	△	○	△	△	○
3	土	△	△	△	○	△	△	○
4	日	○	△	△	○	△	△	○
5	月	△	△	△	○	△	△	○
6	火	休 館 日			○	△	△	○
7	水	△	△	△	○	△	△	○
8	木	△	△	△	○	△	△	○
9	金	△	△	△	○	△	△	○
10	土	△	△	△	○	△	△	○
11	日	○	△	△	○	△	△	○
12	月	△	△	△	○	△	△	○
13	火	休 館 日			○	△	△	○
14	水	△	△	△	○	△	△	○
15	木	△	△	△	○	△	△	○
16	金	△	△	△	○	△	△	○
17	土	△	△	△	○	△	△	○
18	日	○	△	△	○	△	△	○
19	月	△	△	△	○	△	△	○
20	火	休 館 日			○	△	△	○
21	水	△	△	△	○	△	△	○
22	木	△	△	△	○	△	△	○
23	金	△	△	△	○	△	△	○
24	土	△	△	△	○	△	△	○
25	日	△	△	△	○	△	△	○
26	月	△	△	△	○	△	△	○
27	火	△	△	△	○	△	△	○
28	水	休 館 日			○	△	△	○
29	木	休 館 日			○	△	△	○
30	金	休 館 日			○	△	△	○
31	土	休 館 日			○	△	△	○

△	開放なし	○	全面一般利用可
△	一部一般利用可	×	一般利用不可

- 休館日 ●火曜日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)
●年末年始(12月28日～1月3日)

10～12月 大会スケジュール

- 11月27日(日) オーバス記録会(25M)
12月 4日(日) 富山県冬季学生選手権(25M)
12月11日(日) 高岡市スプリント選手権大会(25M)

行事

- 12月23～26日(金～月)
県水連合宿(25M)



受講生募集

平成23年度 後期教室

受付開始
9月11日

先着順

午前8:30より整理券配付
午前9:00より受付開始

POOL

大人コース
(後期・20回)



曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
月	ストレッチ&リフレッシュスイム	10:00~11:30 (ストレッチ含)	20名	10月17日~3月19日	一括 14,000円
	水中ウォーキング①	14:00~15:00	20名	10月 3日~3月 5日	
水	新 初級スイム②	10:30~11:30	15名	10月 5日~3月 7日	
	水中ウォーキング②	10:30~11:30	20名	10月 6日~3月 1日	
木	アクアビクス	15:00~16:00	20名	10月 6日~3月 1日	
	レディーススイム(初・中級) (女性限定コース)	19:00~20:00	10名	10月 6日~3月 1日	
金	水中ウォーキング③	19:00~20:00	20名	10月 7日~3月 9日	
土	初級スイム①	12:00~13:00	15名	10月15日~3月17日	
	中級スイム	11:50~12:50	15名	10月15日~3月17日	
	上級スイム	19:00~20:00	15名	10月 8日~3月 3日	

FITNESS

大人コース
(後期・20回)



曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
月	フラダンス	19:00~20:00	24名	10月17日~3月12日	一括 14,000円
水	ピラティス	10:00~11:00	20名	10月 5日~3月 7日	
	エアロビクス②	14:00~15:00	20名	10月 5日~3月 7日	
木	太極拳	18:30~20:00	20名	10月 5日~3月 7日	
	腰痛・肩こり予防ストレッチ	13:30~14:30	10名	10月 6日~3月 1日	
金	ヨーガ①	18:50~19:50	25名	10月 6日~3月 1日	
	ヨーガ②	20:00~21:00	25名	10月 6日~3月 1日	
土	新 かんたんリズム体操	10:30~11:30	15名	10月 7日~3月 2日	
	パワーヨーガ	19:00~20:00	15名	10月 7日~3月 9日	
日	エアロビクス①	10:00~11:00	20名	10月15日~3月17日	

JUNIOR

ジュニアコース
(後期・20回)
小・中学生対象

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
日	トランポリン①	10:00~10:45	8名	10月 2日~3月 4日	一括 14,000円 (保険料600円別途)
	トランポリン②	11:00~11:45	8名	10月 2日~3月 4日	

ご注意

- 申し込みは先着順となります。
- 保険は、ジュニアコースなど一部のコースを除いて、個人加入となります。
- 実施日については多少変更になることもあります。
- 各コースの持参品等はお問い合わせください。
- 原則として、受講料は一括支払とし、納入された受講料はお返しいたしません。

申込方法

申込用紙記入のうえ経費を添え、当プール受付窓口に提出してください(ジュニアコースのみ、保護者の印鑑が必要となります)。
なお、電話でのお申し込みは一切受付いたしません。
また、代理の方の申し込みも可能いたします。ただし、代理の方1名につき申し込み3名までとします。

※申込用紙は、当プール受付にて配布いたします。

※お客様からお預かりした個人情報には、本人の確認やダイレクトメール発送等にも使用するもので、目的の範囲内で適正に取扱いいたします。

受講料の割引 2教室目からは10%割引

- 途中入講可能です
定員に満たない教室の場合、受講料は残りの開講回数により異なります。
- 1回体験受講可能です
当日、受付にて定員に満たない教室の場合、受講料は受付までお問い合わせください。



富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ88番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>
E-mail takaoka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp