

HEALTH SWIM in TAKAOKA

平成24年度

教室受講生募集

大人コース (前期 20回コース)

POOL

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	4月9日~9月3日	一括 14,000円
	水中ウォーキング <small>水泳</small>	14:00~15:00	20名	4月9日~9月3日	
水	初級スイム <small>水泳</small>	10:30~11:30	15名	4月11日~9月5日	
木	水中ウォーキング <small>水泳</small>	10:30~11:30	20名	4月12日~9月13日	
	新 水中ウォーキング <small>水泳</small>	13:30~14:30	20名	4月12日~9月13日	
	アクアビクス	15:00~16:00	20名	4月12日~9月6日	
金	レディーススイム(初・中級) <small>水泳</small>	19:00~20:00	10名	4月12日~9月6日	
	水中ウォーキング <small>水泳</small>	19:00~20:00	20名	4月13日~9月14日	
土	初級スイム <small>水泳</small>	12:00~13:00	15名	4月14日~9月15日	
	中級スイム	11:50~12:50	15名	4月14日~9月15日	
	上級スイム	19:00~20:00	15名	4月14日~9月15日	

大人コース (前期 20回コース)

FITNESS

月	フラダンス	19:00~20:00	24名	4月9日~9月3日	一括 14,000円
水	ピラティス <small>水泳</small>	10:00~11:00	20名	4月11日~9月5日	
	エアロビクス <small>水泳</small>	14:00~15:00	20名	4月11日~9月12日	
	太極拳	18:30~20:00	20名	4月11日~9月5日	
木	新ピラティス <small>水泳</small>	13:30~14:30	20名	4月12日~9月6日	
	ヨーガ ①	18:40~19:40	25名	4月12日~9月6日	
金	ヨーガ ②	20:00~21:00	25名	4月12日~9月6日	
	パワーヨーガ	19:00~20:00	15名	4月13日~9月7日	
土	エアロビクス <small>水泳</small>	10:00~11:00	20名	4月14日~9月15日	

大人コース (年間 隔週15回コース)

FITNESS

土	ウォーキング	10:00~11:00	10名	4月21日~11月17日 (第1・3・5土)	一括 10,500円 (保険料別途1,650円)
---	--------	-------------	-----	---------------------------	-----------------------------

受付開始

水泳コース 4月7日(日)

水泳コース 4月8日(日)

同日共、午8時30分より
当プール受付にて
整理券を配付し、
午8時より受付開始となります。

先着順

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。

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、受講料は一括で支払われ、納入された受講料はお返ししません。

申込方法

申込用紙記入のうえ経費を添え、当プール受付窓口へ提出していただく(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け付けません。
また、代理の方の申し込みも可能といたします。ただし、代理の方の名にき申し込み3名までとします。ジュニアコースの場合は5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。

日頃、プールやトレーニング室を利用されているお客さんとお話ししていると、肩こりや腰痛といった言葉をよく耳にします。

原因が病気ではない肩こりや腰痛の多くは、不良姿勢をとり続けることによる筋肉の疲労や運動不足などが原因で起こります。不良姿勢とは足を組んで座ったり、猫背などの姿勢のことを言います。また、仕事上、前かがみや中腰の姿勢が多い人も注意が必要です。みなさんも思い当たることがあるのではないのでしょうか。

肩こりや腰痛の痛みをやわらげるには、肩甲骨を動かす体操や腹筋、背筋を鍛えるトレーニングが効果的です。ただし、普通の人と同じトレーニングを行うと症状を悪化させることもあるので、まずは簡単な体操から始めてみましょう。今回紹介する体操は、無理をせずに自分の状態に合わせて行ってください。



肩こりに効く体操

この体操はタオルを使って行います。どちらの体操も背筋を伸ばし椅子に座った状態で左右、各10回ずつ、勢いを付けずに行います。

★腕を左右に曲げる体操

腕を上には伸ばし、肩幅よりやや外側の位置でタオルがたるまないよう注意して、腕を左右に曲げます。



★腕を水平に動かす体操

タオルを肩幅の位置で握り、胸の高さまで上げまっすぐ前に伸ばします。そのまま水平に腕を左右に動かします。

腰痛に効く体操

この体操も肩こり体操と同じく10回ずつ行います。

★ヘソのぞき体操

腹筋を鍛える



仰向けに寝て両膝を軽く立てます。手はお腹の上に置き、息を吐きながらヘソを見るように、ゆっくりと20センチほど上半身を起こします。腹筋を意識しながらその状態を3秒くらい保ってからゆっくりと元の位置に戻していきます。

★お尻の上げ下ろし体操

背筋を鍛える

仰向けに寝て両膝を軽く立てます。手は横に開き、手のひらを床につけます。息を吐きながら、お尻と背中を持ち上げます。この時に、肩から膝が一直線になるように意識してください。その状態を3秒くらい保ち、ゆっくりと元の位置に戻していきます。



今回4つの体操を紹介しましたが、どれも取り組みやすいものなので、是非実践してみてください。

肩こりや腰痛の原因になる不良姿勢や運動不足は日常生活を見直すことが解消の第一につながるので、一度自分の生活を見なおしてみてもいいかがですか。

4月～6月 利用予定表

(3/12現在)

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

利用料金 (1人/1回2時間)

区分	個人		回数券(6枚綴り)	
	一般	児童生徒	一般	児童生徒
プール	320	160	1,600	800
トレーニング室	380	190	1,900	950

4月

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

5月

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

6月

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

4～6月 大会スケジュール

- 4月22日(日) 高岡スイムチャレンジ記録会(25M)
- 5月20日(日) 日本SC協会北陸支部
B級短水路高岡大会(25M)
- 6月16日(土) 高岡地区中学校選手権大会(50M)
- 6月17日(日) 県高校選手権大会(飛込)

- 開放なし
- △ 一部一般利用可
- 全面一般利用可
- × 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29日～1月3日)



富山県高岡総合プール
TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ8番地の1
URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaakapool/>
E-mail takaaka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp