



# HEALTH SWIM in TAKAOKA

平成  
25  
年度

## 教室受講生募集

大人コース (前期・20回)

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	講師	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 8日~9月 9日	橋本 令子	一括 14,000円
	水中ウォーキング	14:00~15:00	20名	4月 8日~9月 9日	常川 智子	
水	初級スイム	11:00~12:00	15名	4月10日~9月11日	田中ひとみ	
木	水中ウォーキング	10:30~11:30	20名	4月11日~9月12日	田中ひとみ	
	水中ウォーキング	13:30~14:30	20名	4月11日~9月19日	稲川真知子	
	アクアビクス	15:00~16:00	20名	4月11日~9月12日	長谷田昌子	
	レディーススイム(初・中級)	19:00~20:00	10名	4月11日~9月12日	竹澤 直実	
金	水中ウォーキング	19:00~20:00	20名	4月12日~9月13日	田中ひとみ	
土	初級スイム	12:00~13:00	15名	4月13日~9月21日	井上 賢一	
	中級スイム	11:50~12:50	15名	4月13日~9月21日	八塚 昌代	
	上級スイム	19:00~20:00	15名	4月13日~9月21日	久保早紀子	
					村井 栄治	

大人コース (前期・20回)

月	フラダンス	19:00~20:00	24名	4月 8日~9月 9日	藤田 裕子	一括 14,000円
水	ピラティス	10:00~11:00	20名	4月10日~9月11日	高田さおり	
	エアロビクス	14:00~15:00	20名	4月10日~9月11日	田中ひとみ	
	太極拳	18:30~20:00	20名	4月10日~9月11日	津田美智子	

### 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。受講料は残りの受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。

- 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、受講料は一括支払いとし、納入された受講料はお返しいたしません。

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となります。ただし、代理の方1名につき申し込み3名までとします。ジュニアコースの場合も3名までとします。

### 受付開始 先着順

ジュニアコース2級  
トランポジントレーニング  
4月6日(土) 4月7日(日)

両日共、当プール受付にて  
午前8:30より一斉受付開始  
午前9:00より受付開始  
申込用紙は、当プール受付にて配布いたします。

みなさん、体幹トレーニングと聞いた時、どのようなことをイメージされますか？おそらく脚を曲げて上体を起こす腹筋運動などをイメージされる方が多いと思います。これは身体の中でも表側を鍛えるトレーニングになります。今回はその中でもより深層部（コアな部分）を鍛えるトレーニングを紹介したいと思います。

身体の深層部を鍛えることにより体軸が安定し、バランス能力が養われます。そのため、シェイプアップ、ダイエットはもちろん、高齢者の転倒予防・防止、筋力維持にもつながります。

体軸を鍛えるトレーニングの中で、「スタビライゼーショントレーニング」があります。スタビライゼーショントレーニングとは、ダンベルやマシンなどは一切使わずに、自重のみを使ってバランス感覚を養うトレーニングです。道具は何も必要としないので、いつでもどこでも手軽に行うことができ、また安全性の高いトレーニングでもあります。

### Lesson I

#### ＜基本編＞

仰向きになり、両手を身体横において、膝を90度します。腰を持ち上げ、肩・腰・膝のラインが一直線になるようにします。



#### ＜応用編＞

仰向きになり、両手を合わせて天井方向へ垂直に上げ、両膝をつけて90度に曲げます。腰を持ち上げ、肩・腰・膝のラインが一直線になるようにします。



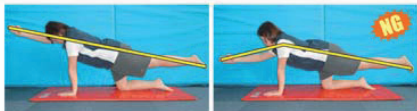
注 腰が下がらないように！

### Lesson II



#### ＜基本編＞

手と膝を床につき、膝を90度に曲げ、アゴを引いて、片方の脚を上げて、つま先を伸ばします。頭・肩・腰・膝・つま先のラインが一直線になるようにします。反対側の脚も同じように行います。



#### ＜応用編＞

手と膝を床につき、膝を90度に曲げ、アゴを引いて、手のひらを内側に向けて右腕と左脚を伸ばします。指先から、頭・肩・腰・膝・つま先のラインが一直線になるようにします。反対側も同じように行います。

注 どちらも腕や脚が下がったり、アゴが上がったり、腰が反ったり、くの字に曲がりたくないように！

※呼吸をしながらやりましょう！

※お腹に力を入れて、姿勢を意識してやるのがポイントです！

1日各30秒3セットが目標です!! 始めは10秒からでも良いので、基本編の姿勢をしっかりと身に付けてから応用編にトライしましょう!  
体軸を鍛えて身体の中からキレイになることが元気の秘訣です!



# 4月～6月 利用予定表

(3/11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			トレーニング	会議室		
		午前 10:00-11:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-		第1	第2	第3
1	月	△	△	△	○	○	○	○
2	火	休館日			○	○	○	○
3	水	△	△	△	○	○	○	○
4	木	△	△	△	○	○	○	○
5	金	△	△	△	○	○	○	○
6	土	△	△	△	○	○	○	○
7	日	○	△	△	○	○	○	○
8	月	△	△	△	○	○	○	○
9	火	休館日			○	○	○	○
10	水	△	△	△	○	○	○	○
11	木	△	△	△	○	○	○	○
12	金	△	△	△	○	○	○	○
13	土	△	△	△	○	○	○	○
14	日	○	△	△	○	○	○	○
15	月	△	△	△	○	○	○	○
16	火	休館日			○	○	○	○
17	水	△	△	△	○	○	○	○
18	木	△	△	△	○	○	○	○
19	金	△	△	△	○	○	○	○
20	土	△	△	△	○	○	○	○
21	日	高岡スィム チャレンジ	△	△	○	○	×	○
22	月	△	△	△	○	○	○	○
23	火	休館日			○	○	○	○
24	水	△	△	△	○	○	○	○
25	木	△	△	△	○	○	○	○
26	金	△	△	△	○	○	○	○
27	土	△	△	△	○	○	○	○
28	日	○	△	△	○	○	○	○
29	月	○	△	△	○	○	○	○
30	火	休館日			○	○	○	○

## 5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	水	△	△	△	○	○	○	○
2	木	△	△	△	○	○	○	○
3	金	△	△	△	○	○	○	○
4	土	△	△	△	○	○	○	○
5	日	△	△	△	○	○	○	○
6	月	△	△	△	○	○	○	○
7	火	休館日			○	○	○	○
8	水	△	△	△	○	○	○	○
9	木	△	△	△	○	○	○	○
10	金	△	△	△	○	○	○	○
11	土	△	△	△	○	○	○	○
12	日	△	△	△	○	○	○	○
13	月	△	△	△	○	○	○	○
14	火	休館日			○	○	○	○
15	水	○	△	△	○	○	○	○
16	木	△	△	△	○	○	○	○
17	金	△	△	△	○	○	○	○
18	土	△	△	△	○	○	○	○
19	日	北陸支部 総大会	△	△	○	○	×	○
20	月	△	△	△	○	○	○	○
21	火	休館日			○	○	○	○
22	水	△	△	△	○	○	○	○
23	木	△	△	△	○	○	○	○
24	金	△	△	△	○	○	○	○
25	土	△	△	△	○	○	○	○
26	日	△	△	△	○	○	○	○
27	月	△	△	△	○	○	○	○
28	火	休館日			○	○	○	○
29	水	△	△	△	○	○	○	○
30	木	△	△	△	○	○	○	○
31	金	△	△	△	○	○	○	○

## 6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	高岡市民 体育大会	△	△	○	○	○	×

## 4～6月 大会スケジュール等

- 4月21日(日) 高岡スィムチャレンジ記録会(25M)
- 5月19日(日) 日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会(25M)
- 6月15日(土) 高岡地区中学校選手権大会(50M)
- 6月16日(日) 県高校選手権大会(飛込)
- 6月30日(日) 高岡市民体育大会(25M)
- ※【合宿スケジュール】
- 5月2日(木) オーバス 14:00～17:00(4コース専用)
- 5月3日(金)～5日(日)
- オーバス、高岡SC 10:00～17:00(4コース専用)
- 5月6日(月) 高岡SC 10:00～12:00、14:30～17:00(4コース専用)

- 開放なし
- 全面一般利用可
- △ 一部一般利用可
- ×

- 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88番地の1  
URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaakapol/>  
E-mail [takaaka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:takaaka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp)