

HEALTH SWIM in TAKAOKA



平成28年度 後期教室

受講生募集

POOL

大人コース (後期/20回)

受付開始

9月3日(土) **先着順**

2階エントランスにて
14:00~整理券配付
14:15~受付開始

※受付時の混雑を避け、待ち時間を少なくするため、整理券を配布します。整理券は9月3日(土)の午後5時まで有効です。

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 (ストレッチ含む)	25名	10月 3日~3月 6日	橋本 令子 板谷 和雄	一括 14,000円
	水中ウォーキング <small>月曜コース</small>	14:00~15:00	20名	10月 3日~3月13日	常川 智子	
水	初級スイム <small>水曜コース</small>	11:00~12:00	15名	10月 5日~3月 8日	常川 智子	
木	水中ウォーキング <small>木曜午前コース</small>	10:30~11:30	20名	10月 6日~3月 2日	田中ひとみ	
	水中ウォーキング <small>木曜午後コース</small>	13:30~14:30	20名	10月 6日~3月 9日	稲川真知子	
	アクアビクス	15:00~16:00	20名	10月 6日~3月 2日	長谷田昌子	
	レディーススイム(初・中級) <small>女性限定コース</small>	19:00~20:00	10名	10月 6日~3月 2日	竹澤 直美	
金	水中ウォーキング <small>金曜コース</small>	19:00~20:00	20名	10月 7日~3月 3日	田中ひとみ	
土	初級スイム <small>土曜コース</small>	12:00~13:00	15名	10月 8日~3月11日	NPO法人 高岡市水泳協会 指導員	
	中級スイム	11:50~12:50	15名	10月 8日~3月11日		
	上級スイム	19:00~20:00	15名	10月 8日~3月 4日	村井 栄治	



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

定員に満たない教室のみ、当日受け付けます。受講料は受付までお問い合わせください。

●見学可能です

ご希望の方は電話でご連絡ください。

ご注意

- 申し込みは**先着順**となります。
- 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。
- 傷害保険は、ジュニアコースなど一部の教室を除き個人での加入となります。
- 各コースで持参する用具等については、お問い合わせください。
- プールを使用する教室については、教室開始30分前からプールに入場できます。なお、教室終了後は30分以内にプールから上がっていただきますようお願いいたします。
- 実施日については多少変更になることもあります。

申込方法

- 申込用紙は、当プール受付にて配布します。
- 申込用紙を記入の上、受講料(保険料が必要な場合は保険料も)を添えて**当プール窓口**に提出してください。電話でのお申し込みは一切受け付けておりません。
- ジュニアコースは保護者の印鑑(又はサイン)が必要**となります。
- 代理の方による受付も可能です。この場合、代理の方を含め2名分まで申し込むことができます。

※お客様からお預かりした個人情報、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たします。

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)	講師	受講料
月	フラダンス	19:00~20:00	24名	10月 3日~3月 6日	フェイ幸恵 佐藤藤田 裕子	一括 14,000円
水	かんたんエアロ	14:00~15:00	20名	10月 5日~3月 8日	田中ひとみ	
	太極拳	18:30~20:00	20名	10月 5日~3月 8日	津田美智子	
木	ピラティス <small>木曜コース</small>	13:30~14:30	20名	10月 6日~3月 2日	長谷田昌子	
	ヨガ ①	18:40~19:40	25名	10月 6日~3月 9日	小林 陽子	
	ヨガ ②	20:00~21:00	25名	10月 6日~3月 9日		
金	パワーヨーガ	19:00~20:00	15名	10月 7日~3月10日	長谷田昌子	
土	エアロビクス <small>土曜コース</small>	10:00~11:00	20名	10月 8日~3月11日		



フラダンス



ピラティス



太極拳

大人コース (後期 / 10回)

トレーニング入門	—	15名	10/8(土) 開講式・体力測定 13:00~ 以降10/9~11/13まで自由な日程(2時間) 10回利用可能	4,000円
----------	---	-----	--	--------

↑体力測定を行い、理論を学んでいただき、目的に合ったトレーニングメニューを作成し、実践していただきます。



CULTURE

大人コース (後期 / 10回)

土	①押し花絵・アレンジフラワー	10:00~11:00	合計 10名	10月15日~3月4日 (基本 第1・3土)	佐藤 静恵	5,000円 (+材料費 実費)
	②絵手紙・パッチワーク					

↑①か②を選択願います。(1つのコースを継続して受講していただきます)
※開催日は基本、第1・3土曜日となりますが、他の週に実施することもあります。



押し花絵

JUNIOR

ジュニアコース (後期 / 20回)

日	トランポリン ①	10:00~10:45	8名	10月 9日~3月 5日	常川 智子 池田 雅計 長井 忍	一括 14,000円 (保険料別途800円)
	トランポリン ②	11:00~11:45	8名	10月 9日~3月 5日		
			小・中学生			
			小・中学生			



トランポリン

SPORTS ENJOY

大人コース (後期 / 20回)

金	スポーツエンジョイ	10:30~11:30	—	10月7日~3月3日(予定) 詳細は館内に掲示します	当プール職員	受講無料
開催場所▶万葉福祉センター						

教室受講の有無に関わらず、
どなたでも参加できます。
友達を誘ってご参加ください!

↑軽スポーツ(ビーチボール・フレッシュテニスなど)を中心とした運動を行います。
楽しみながら運動不足を解消しましょう。



スポーツエンジョイ

スポーツフェスティバル

9月11日(日) 9:00~16:00

25mプール

事前申込 8月22日(月)~

記録会

10:00▶11:00

〔参加資格〕小学生以上



※当日参加も可能です。

水中ウォーキング体験教室

定員 各20名

1部 11:45▶12:45
2部 14:00▶15:00

〔参加資格〕高校生以上



- ・日本体育協会公認水泳教師が教えます!
- ・水の抵抗で高い運動効果があります!

トレーニング室

ストレッチ講座

新規

1部 12:00▶12:30
2部 15:00▶15:30

当日申込

定員 各5名程度

ストレッチポールやバランスボールを使って、正しい姿勢を取り戻しましょう。



エントランス

トランポリン体験コーナー

10:30▶11:30

初めての方大歓迎! 日本トランポリン協会普及指導員が教えます。
※どなたでも参加できます。足の保護のため靴下をご準備ください。

当日申込

トランポリン教室発表会

11:45▶12:15

トランポリン教室受講生(小中学生)による演技発表会!

フラダンス発表会

12:30▶12:50

フラダンス教室受講生による発表会!

大抽選会

当日申込

13:00▶13:30

日頃のご利用に感謝し、豪華景品を準備!

- ・フェスティバル当日、受付で抽選券を配布します。
- ・館内に設置してある投函箱へ正午までに投函ください!

クラフト教室

当日申込

14:00▶15:00

富山大学「Art for All」の皆さんを講師に迎えての手作り体験会です。 ※どなたでも参加できます。

アクス万葉スポーツクラブさん共催

焼きそば・うどん焼きの 販売



皆様のご参加とご利用をお待ちしております。

50mプール

カヌー体験

10:00▶10:45

11:00▶11:45

14:15▶15:00

事前申込
8月22日(月)~

〔参加資格〕小学生以上

定員 各10名



2階エントランス

ニュースポーツ体験コーナー

10:00▶16:00

参加賞がもらえる!

当日申込

※どなたでも参加できます。

50m役員控室

マッサージコーナー

10:00▶12:00

13:00▶16:00

当日申込

高岡市鍼灸マッサージ師会の皆さんによる施術です。



全館無料開放

25mプール 10:00▶16:00

トレーニング室 9:00▶16:00

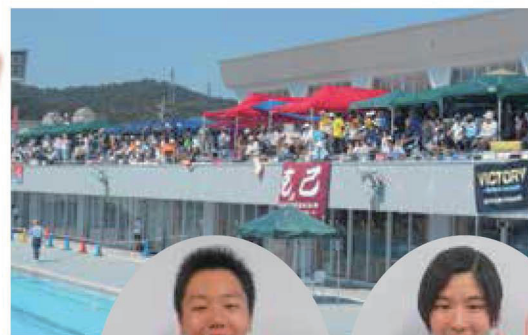
※いずれも小学生以上
(ただし、小学生は保護者等大人同伴)

北信越中学校総合競技大会 開催!

8月5日(金)に「第37回 北信越中学校総合競技大会(水泳競技)」が開催され、北信越5県から多くの選手が集まり、総勢419人が集結しました。

日頃の練習の成果を発揮し、熱い応援とともに白熱したレースが展開されました。前回の広報紙で紹介しました、樽谷 紘輝君(国吉中3年)が200mバタフライで優勝、女子では山崎 友香さん(高岡西部中3年)が100mバタフライで優勝し、輝かしい成績を収めました。

県内選手の中から、将来のオリンピック選手が多く生まれることを願い、これからも当施設として富山県選手団を応援していきたいと思ひます。



2016. 10月~12月 利用予定表

(8/10現在) ※変更となる場合があります。

25mプール		トレーニング室	
平日	13:30~20:30	平日	9:00~21:00
土曜日	10:00~20:30	土曜日	9:00~21:00
日・祝日	10:00~17:00	日・祝日	9:00~17:00

利用料金(1人/1回2時間)

(円)

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(50M・25M)	330	170	1,650	850
トレーニング室	390	200	1,950	1,000
プール・トレーニング室セット券	580	300		
プール親子割引券	420			

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 休館日	5	6	7	8
9	10 体育の日	11 休館日	12	13	14	15
16	17	18 休館日	19	20	21	22
23	24	25 休館日	26	27	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2	3 文化の日	4	6
6	7	8 休館日	9	10	11	12
13	14	15 休館日	16	17	18	19 (25m20時閉館)
20 OPUS記録会 (25m開放なし)	21	22 休館日	23 勤労感謝の日	24	25	26 (25m20時閉館)
27 市水泳プリント選手権大会 (25m開放なし)	28	29 休館日	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 休館日	7	8	9	10 (25m20時閉館)
11 県冬季学生記録会 (25m開放なし)	12	13 休館日	14	15	16	17
18	19	20 休館日	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27 休館日	28	29	30	31 年末休館日

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)

ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。

富山県高岡総合プール

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

TEL 0766-28-1166

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

