

HEALTH SWIM in TAKAOKA



大人コース
プール

月曜日
ストレッチ&リフレッシュ 午前

講師: 板谷 和雄

時間: 10:00~11:30 募集人数 20名
(ストレッチ含む)

4月2日~9月10日 / 20回
受講料: 14,000円

月曜日
ストレッチ&リフレッシュ 午後

講師: 橋本 令子

時間: 15:00~16:30 募集人数 20名
(ストレッチ含む)

4月2日~9月10日 / 20回
受講料: 14,000円

平成30年度
前期通年 受講生募集

受付開始 3月24日

*詳細は中面にあります。

月曜日
水中ウォーキング

講師: 常川 智子

時間: 14:00~15:00 募集人数 20名

4月2日~9月10日 / 20回
受講料: 14,000円

NEW! **水曜日**
水中ウォーキング

講師: 稲川 真知子

時間: 9:00~10:00 募集人数 22名

4月4日~9月19日 / 20回
受講料: 14,000円

水曜日
初級スイム

講師: 常川 智子

時間: 10:00~11:00 募集人数 10名

4月4日~9月12日 / 20回
受講料: 14,000円

水曜日
中級スイム

講師: 常川 智子

時間: 11:00~12:00 募集人数 10名

4月4日~9月12日 / 20回
受講料: 14,000円

木曜日
水中ウォーキング 午前

講師: 田中 ひとみ

時間: 10:30~11:30 募集人数 23名

4月5日~9月13日 / 20回
受講料: 14,000円

木曜日
水中ウォーキング 午後

講師: 稲川 真知子

時間: 13:30~14:30 募集人数 22名

4月5日~9月20日 / 20回
受講料: 14,000円

木曜日
アクアビクス

講師: 長谷田 昌子

時間: 15:00~16:00 募集人数 20名

4月5日~9月13日 / 20回
受講料: 14,000円

木曜日
レディーススイム (初・中級)

講師: 竹澤 直美

時間: 19:00~20:00 募集人数 10名

4月5日~9月13日 / 20回
受講料: 14,000円

金曜日
水中ウォーキング

講師: 田中 ひとみ

時間: 19:00~20:00 募集人数 20名

4月6日~9月14日 / 20回
受講料: 14,000円

土曜日
初級スイム

講師: NPO法人 高岡市水泳協会 普及指導員

時間: 12:00~13:00 募集人数 15名

4月7日~9月15日 / 18回
受講料: 12,600円

土曜日
中級スイム

講師: NPO法人 高岡市水泳協会 普及指導員

時間: 11:50~12:50 募集人数 15名

4月7日~9月15日 / 18回
受講料: 12,600円

土曜日
上級スイム

講師: 村井 栄治

時間: 19:00~20:00 募集人数 15名

4月7日~9月15日 / 20回
受講料: 14,000円

月曜日
フラダンス (初級)
講師: フェイ幸恵 佐藤・藤田 裕子
時間: 18:15~19:15 募集人数 20名
4月2日~9月10日 / 20回
受講料: 14,000円



月曜日
フラダンス (中級)
講師: フェイ幸恵 佐藤・藤田 裕子
時間: 19:30~20:30 募集人数 24名
4月2日~9月10日 / 20回
受講料: 14,000円



水曜日
ピラティス
講師: 高田さおり
時間: 10:00~11:00 募集人数 20名
4月4日~9月12日 / 20回
受講料: 14,000円



水曜日
かんたんエアロ
講師: 田中ひとみ
時間: 14:00~15:00 募集人数 20名
4月4日~9月12日 / 20回
受講料: 14,000円



水曜日
太極拳
講師: 津田美智子
時間: 18:30~20:00 募集人数 15名
4月4日~9月12日 / 20回
受講料: 14,000円



木曜日
ピラティス
講師: 長谷田昌子
時間: 13:30~14:30 募集人数 20名
4月5日~9月13日 / 20回
受講料: 14,000円



木曜日
ヨーガ ①
講師: 小林陽子
時間: 18:40~19:40 募集人数 20名
4月5日~9月13日 / 20回
受講料: 14,000円



木曜日
ヨーガ ②
講師: 小林陽子
時間: 19:50~20:50 募集人数 22名
4月5日~9月13日 / 20回
受講料: 14,000円



NEW! **金曜日**
健康体操教室
講師: 小川 耕平
時間: 10:30~11:30 募集人数 20名
4月6日~9月14日 / 20回
受講料: 14,000円
60歳以上の方対象
一緒に楽しく体操をしませんか?



金曜日
パワーヨーガ
講師: 長谷田昌子
時間: 19:00~20:00 募集人数 15名
4月6日~9月14日 / 20回
受講料: 14,000円



土曜日
エアロビクス
講師: 長谷田昌子
時間: 10:00~11:00 募集人数 20名
4月14日~9月13日 / 20回
受講料: 14,000円



土曜日
ウォーキング
講師: 田中寿美子
時間: 8:30~9:30 募集人数 15名
集合場所: 正面玄関
4月14日~11月17日 / 15回
受講料: 10,500円



CULTURE 前期
土曜日
①パッチワーク ②絵手紙 ③アレンジフラワー
講師: 佐藤 静恵
4月7日~9月15日 / 10回
時間: 10:00~11:00 募集人数 合計15名
受講料: 5,000円 (+材料費 実費)
①、②、③のいずれかを選択願います。(選択された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。

SPORTS ENJOY 前期
金曜日 **受講無料**
スポーツエンジョイ
講師: 高岡総合プール指導員
時間: 10:30~11:30 募集人数 25名
開催場所: 万葉社会福祉センター
4月6日~9月14日 / 20回
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。
○教室受講+スポーツエンジョイ受講料: 15名分
○スポーツエンジョイのみ受講料: 10名分

TRAINING 4/8~5/13
初回に開講式を開催
トレーニング入門
講師: 高岡総合プール指導員
期間: 4月8日~5月13日 募集人数 8名
自由な日程(1回3時間以内)
期間中10回利用可能
受講料: 4,000円
開講式 4月7日(土) 13:30~15:30
オリエンテーション・講義・かんたん体力測定
体力測定を実施するとともに、トレーニング理論を学んでいただきます。その後、個人の目的に合ったトレーニングメニューを作成し、トレーニングを実践していただきます。

月曜日	
ジュニアスイム	
講師：橋本 令子 室 紀代子 鈴木真理子 高木 優子	
時間：17:00～18:15	募集人数：35名【泳力で班分け】
4月2日～3月18日／40回	小1～6年生【初心者及び25m泳げる】
受講料：月3,500円×12ヶ月	
	

土曜日	
ジュニア初級スイム	
講師：NPO法人 高岡市水泳協会 指導員	
時間：13:15～14:30	募集人数：25名
4月7日～3月16日／36回	小1～3年生【初心者】
受講料：月3,000円×12ヶ月	
	

土曜日	
チャレンジスイム①	チャレンジスイム②
講師：水野カオル 室 紀代子 高嶋 純子	
時間：17:30～18:30	時間：18:30～19:30
発達に遅れのある 小1～4年生	発達に遅れのある 小5・6年生～中学生
水に顔をつけられる・1人でプールに入れる	
4月7日～3月16日／36回	募集人数：各10名
受講料：月3,000円×12ヶ月	
	

日曜日	
トランポリン①	トランポリン②
講師：(社)日本トランポリン協会 普及指導員	
時間：10:00～10:45	時間：11:00～11:45
小学生～中学生	
4月8日～9月23日／20回	募集人数：各8名
受講料：14,000円	
	

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。

●見学可能です

ご希望の方は電話でご連絡
ください。



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、受講料を添えて当プール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。
- ・大人コース、ジュニアトランポリン①②の受講料については一括払いとなります。
- ・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、ご本人分と1名分まで申し込むことができます。

お知らせ・お願い

- ・申し込みは先着順となります。定員になり次第締め切ります。
- ・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。
- ・受講料には、傷害保険料も含まれます。
- ・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。

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

受付開始
3月24日 土

いずれも
先着順

2階エントランスにて

ジュニア
対象教室

ジュニアスイム・ジュニア初級スイム
チャレンジスイム・トランポリン
9:00～ 整理券配付
9:15～ 受付開始

大人
対象教室

13:00～ 整理券配付
13:15～ 受付開始

整理券は、ジュニア対象教室は正午まで、大人対象教室は午後5時まで有効（受付可能）となりますので、ご活用ください。

2018.4月～6月 利用予定表

(2/28現在) ※変更となる場合があります。

平成30年4月から
高岡総合プールの利用が
新しく変わります!

50mプール
6月20日(水)～

利用料金表

(円)

25mプール トレーニング室	平日	9:00～21:00
	土曜日	9:00～21:00
	日・祝日	9:00～17:00
50mプール	全日	9:00～17:00

※ご利用時間が一部延長となりました。

区分	単位	個人			回数券(6枚綴り)			団体(30人以上)	
		一般	児童生徒	65歳以上	一般	児童生徒	65歳以上	一般	児童生徒
トレーニング室	1枚/3時間	390	200	310	1,950	1,000	1,550	320	160
プール	1枚/2時間	330	170	260	1,650	850	1,300	270	130

※その他、セット券やプール親子券、定期券もございます。詳しくは当館にお問い合わせください。
トレーニング室回数券は、当館の他、富山県総合体育館センター(トレーニング室)、富山県西部体育館センター(第1トレーニング室)の共通利用ができます。

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館日	4	5	6	7
8	9	10 休館日	11	12	13	14 (25m20時閉館)
15 高岡スイムチャレンジ記録会 ※①	16	17 休館日	18	19	20	21 (25m20時閉館)
22	23	24 休館日	25	26	27	28
29 昭和の日 春季JSSチャンピオンシップ ※②	30 振替休日	※①: 25m一般開放なし ※②: 25m一般開放なし				

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7	8 休館日	9	10	11	12 (25m20時閉館)
13 日本SC協会B級短水路高岡大会 ※③	14	15 休館日	16	17	18	19
20	21	22 休館日	23	24	25	26
27	28	29 休館日	30	31	※③: 25m一般開放なし	

6月

日	月	火	水	木	金	土	
		※④: 25m一般開放は17時から利用可能				1	2
3	4	5 休館日	6	7	8	9	
10	11	12 休館日	13	14	15	16 高岡地区中学校水泳選手権大会 ※④	
17	18 (25m17時閉館) 25mプール保守点検 ←	19 休館日	20 50mプール一般開放開始	21	22	23	
24	25 →25mプール保守点検	26 休館日	27	28	29	30	

※保守点検のお知らせ 6月18日(月)～25日(月)の期間、25mプールは保守点検のため利用できません。このため、50mプールの利用を6月20日(水)から一般に開放いたします。(予定)

休館日 火曜日、年末年始(12月29日～1月3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

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

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

