

HEALTH SWIM in TAKAOKA



令和元年度 後期 受講生募集 **9月21日(土) 受付開始** **先着順**

* 詳細は中面にあります。



大人コース プール

月曜日
ストレッチ&リフレッシュスイム 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)
 10月7日~3月23日/20回
 受講料: 16,000円



月曜日
ストレッチ&リフレッシュスイム 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)
 10月7日~3月23日/20回
 受講料: 16,000円



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
 10月7日~3月16日/20回
 受講料: 16,000円



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
 10月2日~3月18日/20回
 受講料: 16,000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
 10月2日~3月4日/20回
 受講料: 16,000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 14名
 10月2日~3月4日/20回
 受講料: 16,000円



水曜日
上級スイム
 講師: 常川 智子
 時間: 13:30~14:30 募集人数 12名
 10月2日~3月4日/20回
 受講料: 16,000円



木曜日
水中ウォーク&アクアピクス
 講師: 田中 ひとみ
 時間: 9:30~10:30 募集人数 20名
 10月3日~3月12日/20回
 受講料: 16,000円



木曜日
水中ウォーキング 午前
 講師: 田中 ひとみ
 時間: 10:40~11:40 募集人数 23名
 10月3日~3月12日/20回
 受講料: 16,000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
 10月3日~3月19日/20回
 受講料: 16,000円



木曜日
アクアピクス
 講師: 長谷田 昌子
 時間: 15:00~16:00 募集人数 20名
 10月3日~3月12日/20回
 受講料: 16,000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
 10月3日~3月19日/20回
 受講料: 16,000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
 10月4日~3月13日/20回
 受講料: 16,000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
 10月5日~3月21日/18回
 受講料: 14,400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
 10月5日~3月21日/18回
 受講料: 14,400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
 10月5日~3月21日/20回
 受講料: 16,000円



大人コース フィットネス

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
10月7日~3月23日 / 20回
受講料: 16,000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
10月7日~3月23日 / 20回
受講料: 16,000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
10月2日~3月18日 / 20回
受講料: 16,000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
10月2日~3月18日 / 20回
受講料: 16,000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
10月3日~3月12日 / 20回
受講料: 16,000円



木曜日
ヨガ ①
講師: 水谷 清江
時間: 18:40~19:40 募集人数 20名
10月3日~3月19日 / 20回
受講料: 16,000円



木曜日
ヨガ ②
講師: 水谷 清江
時間: 19:50~20:50 募集人数 22名
10月3日~3月19日 / 20回
受講料: 16,000円



金曜日
筋力アップ体操教室
講師: 笑顔スポーツ学園
時間: 10:00~11:00 募集人数 20名
10月4日~3月27日 / 20回
受講料: 16,000円



金曜日
コアトレーニング入門
講師: 長谷田 昌子
時間: 19:00~20:00 募集人数 15名
10月4日~3月13日 / 20回
受講料: 16,000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
10月5日~3月14日 / 20回
受講料: 16,000円



ジュニアコース
水曜日
トランポリン ① ②
講師: 常川 智子
時間: 16:00~16:45 時間: 17:00~17:45
年長~小学2年生 小学3年生~中学生
10月2日~3月4日 / 20回 募集人数 各7名
受講料: 16,000円



カルチャー 後期
月曜日
パッチワーク
講師: 井田 優子
時間: 13:00~14:30 募集人数 15名
10月7日~3月16日 / 10回
受講料: 6,000円 (+材料費 実費)



スポーツエンジョイ 後期
金曜日
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
10月4日~3月27日 / 20回
開催場所: 万葉社会福祉センター
受講料: 2,000円



日曜日
トランポリン ① ②
講師: 長井 忍・池田 雅計・常川 智子
時間: 10:00~10:45 時間: 11:00~11:45
小学生~中学生
10月6日~3月15日 / 20回 募集人数 各8名
受講料: 16,000円



日頃から運動したいと思っている方、大歓迎!
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。



9月21日(土)
受付開始 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 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

※申し込みには、プール受付に設置してある「申込書」が必要となります。受付当日も準備いたしますが、事前に記入して受付当日に持参していただくことも可能です。
※受付開始日(9月21日)は、混雑が予想されますので、ご了承ください。
※混雑を緩和するため、9月21日は整理券を配布いたしません。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。

スポーツフェスティバル2019

9月16日月

敬老の日

9:00~16:00

25mプール

水中ウォーキング& アクアビクス体験教室

①10:00~10:30 ②10:40~11:10

〔定員〕各回15名



クロールターン技術習得教室

①12:30~13:00 ②13:00~13:30

〔参加資格〕25m泳げる方 〔定員〕各回10名



事前申込
9月7日⑤
9:00~

50mプール

カヌー体験

1部▶10:00~10:50
2部▶11:00~11:50
3部▶12:00~12:50

〔参加資格〕
小学3年生以上
〔定員〕各回8名

オリンピック種目の
カヌーを体験しよう!!

事前申込
9月7日⑤ 9:00~



1階エントランス

トランポリン体験コーナー

10:00~12:00

※どなたでも参加できます。
靴下をご準備ください。

当日受付



フラダンス発表会

13:00~13:20

フラダンス教室受講者による発表会です。



大抽選会

13:30~

フェスティバル当日9:00~12:00の間に
抽選券付きアンケートに記入し、
投函しよう!!

日頃の
ご利用に感謝し、
豪華景品を準備!

クラフト教室

当日受付

14:15~15:15

クラフトの手作り体験ができます。
かわいい作品を作りましょう!!

※どなたでも参加できます。



パッチワークデモンストレーション

14:15~15:15

パッチワーク教室受講者の作品展示もあります。

50m役員控室

高岡市鍼灸マッサージ師会

マッサージコーナー

10:00~12:00 13:00~16:00

当日受付



会議室1・2

ストレッチポール講座

1部▶10:30~11:15
2部▶14:00~14:45

事前申込
9月7日⑤
9:00~

〔参加資格〕中学生以上
〔定員〕各回8名



2階エントランス

ボクシング体験

1部▶9:30~10:30
2部▶14:30~15:30

〔参加資格〕中学生以上(女性限定)
〔定員〕各回10名

事前申込
9月7日⑤ 9:00~

シャドーボクシングやミット打ちを体験して、
汗を流そう!!



ボート漕ぎ体験

11:00~14:00

当日受付



25mプール

9:00~16:00

※必ずスイムキャップを着用ください
(小学生以上 小学生は2名まで保護者1名の入水が必要)

トレーニング室

9:00~16:00

※必ず内履きを持参ください
(中学生以上 フェスティバル限定)

無料
開放

アグアス万葉スポーツクラブさん共催

焼きそば・どんどん焼きの 販売



皆様のご参加とご利用をお待ちしております。

※なお、天候や諸事情により、開催を中止することや時間変更する場合がありますのでご了承願います。

2教室目からは 10%割引

※但し、スポーツエンジョイについては、割引対象外の講座です。

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。
- 受講料については一括払いとなります。納入された受講料はお返ししませんので、あらかじめご了承ください。
- ジュニアコースは保護者の印鑑が必要となります。
- 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。
- 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、本人の確認やダイレクトメール発送等により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。

2019. 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。

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2	3	4	5
6	7	8 休館日	9	10	11	12
13	14 体育の日 9:00~17:00	15 休館日	16	17	18	19
20	21	22 即位礼正殿の儀 9:00~17:00	23	24	25	26 ★ 高岡市中学校リーダー研修会 (25m11時~一般開放)
27	28	29 休館日	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日 9:00~17:00	4 振替休日 9:00~17:00	5 休館日	6	7	8	9
10	11	12 休館日	13	14	15	16 大会準備 (25m20時閉館)
17 ★ オーパス水泳記録会 (25m一般開放なし)	18	19 休館日	20	21	22	23 ★ 勤労感謝の日 9:00~17:00 (25m13時~一般開放なし)
24	25	26 休館日	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館日	4	5	6	7 大会準備 (25m20時閉館)
8 ★ 市水泳スプリント選手権大会 (25m一般開放なし)	9	10 休館日	11	12	13	14
15	16	17 休館日	18	19	20	21
22	23	24 休館日	25	26	27	28
29	30	31 年末休館日				

25mプールの利用について

- ★10/26日 高岡市中学校リーダー研修会のため9:00~11:00は一般開放はありません。
- ★11/17日 オーパス水泳記録会のため一般開放はありません。
- ★11/23日 富山県水泳医・科学シンポジウムのため13:00~17:00まで一般開放はありません。
- ★12/8日 高岡市水泳スプリント選手権大会のため一般開放はありません。

	25mプール	トレーニング室
月~土	9:00~21:00	9:00~21:00
日・祝	9:00~17:00	9:00~17:00

※プールは、12:30~13:30の間はクリンタイムのため、入水できません。

富山県高岡総合プール 利用料金の改正について

消費税法の改正により、本年10月1日より消費税率が10%となることと予定されております。これに伴い、富山県営体育施設条例が一部改正され、当プールの利用料金についても一部改正させていただくこととなりました。

なお、新たな利用料金につきましては、現在準備中ですので、日を追ってご案内させていただきます。

皆様には何かと迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。

休館日 火曜日、年末年始：12/29～1/3

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

