Vol.80（2023年9月4日）　発行／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　TEL0766-28-1166　FAX0766-28-1900

富山県

HEALTH SWIM in TAKAOKA

お友だちになってね！
ラインQRコード➡

予約券 当日のみ有効 **配布** 先着順

フィットネス トランポリンの教室 **9/18(月)(祝)**
プールの教室 **10/15(日)**

令和5年度 後期 受講生募集

＊講師の方々は、各公認有資格者です。

大人の教室 フィットネス

※「肩・腰・膝 改善」教室で使用するフォームローラーは、別途購入料金がかかります。

NEW! 月曜日 太極拳
講師：木村 由紀子
10月2日～3月末／18回
時間：11:00～12:30
受講料：14,400円
募集人数：18名（最小開催人数：10名）
集中力を高めるとともに、リラックス効果も得ることができます。また、下半身の強化につながります。

月曜日 肩・腰・膝 改善
講師：小杉 千恵
10月2日～3月末／20回
時間：14:00～15:00
受講料：16,000円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）
肩こり・腰痛・膝痛の悩みはないですか？パーソナルトレーナー、健康運動指導士の目線からトレーニング改善に導きます。ストレッチ中心ですすめていきます。
やさしくなりました。

月曜日 ヨガピラティス
講師：小杉 千恵
10月2日～3月末／20回
時間：15:30～16:30
受講料：16,000円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）
身体のすみずみを動かし、ストレッチ、すっきりシェイプアップ！ 終わった後の達成感、心地よさを体感してください。

月曜日 エンジョイ フラダンス
講師：フェイ 幸恵 佐藤・藤田 裕子
10月2日～3月末／18回
時間：18:15～19:15
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）

月曜日 フラダンス（中級）
講師：フェイ 幸恵 佐藤・藤田 裕子
10月2日～3月末／18回
時間：19:30～20:30
受講料：14,400円
募集人数：24名（最小開催人数：9名）
ステップやハンドモーションなど、基本を大事にしながら、曲に合わせてフラダンスを踊ります。

水曜日 ピラティス
講師：高田 さおり
10月4日～3月末／20回
時間：9:45～10:45
受講料：16,000円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）
正しい筋肉の使い方や正しい姿勢が身につきます。

水曜日 ピラティス＋ストレッチポール
講師：高田 さおり
10月4日～3月末／20回
時間：11:00～12:00
受講料：16,000円
募集人数：14名（最小開催人数：10名）
ストレッチポールに乗ると背骨が整います。ピラティスと併せることで関節の可動域も広がり、安定して動ける身体を感じられるようになります。
※骨粗鬆症かつ薬を飲んでいる方は受講できません。

水曜日 太極拳
講師：木村 由紀子
10月4日～3月末／18回
時間：18:30～20:00
受講料：14,400円
募集人数：18名（最小開催人数：10名）

木曜日 ストレッチヨガ
講師：納村 絵美
10月5日～3月末／20回
時間：11:00～12:00
受講料：16,000円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）
普段外に向けている意識を内側に向け、身体の伸ばしているところを感じながら、凝り固まった箇所を優しく解していきます。また、呼吸を通して乱れやすい自律神経も整えていきます。

木曜日 ピラティス
講師：長谷田 昌子
10月5日～3月末／20回
時間：13:30～14:30
受講料：16,000円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）
深層筋を鍛えて、動き易い身体、姿勢改善したい人にオススメです。

木曜日 美温活リンパストレッチ
講師：長谷田 昌子
10月5日～3月末／20回
時間：15:00～16:00
受講料：16,000円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）
冷えを改善して、健康でキレイになりたい人にオススメです。

次頁に続く

木曜日
ヨーガ ❶
講師：水谷 清江
10月5日～3月末／18回
時間：18:40～19:40
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：9名）

木曜日
ヨーガ ❷
講師：水谷 清江
10月5日～3月末／18回
時間：19:50～20:50
受講料：14,400円
募集人数：22名（最小開催人数：9名）

身体の動きに心を向け、呼吸に合わせて行うやさしいヨーガです。
初めての方も安心して参加いただけます。
ヨーガで心も身体も調えて、自らを健やかに保っていきましょう。

NEW! 金曜日
ストレッチエアロ
講師：青木 由美子
10月6日～3月末／20回
時間：12:45～13:45
受講料：16,000円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

初心者の方や運動に慣れてない方を対象にストレッチを中心に楽しく体を動かしていきます。マットの上でストレッチを行い、徐々に柔軟性を高めていきます。

金曜日
リズムエクササイズ
講師：稲川 真知子
10月6日～3月末／18回
時間：14:00～15:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

ウォーミングアップや筋トレをリズムに合わせて行います。それぞれの体力に合わせた強度でエクササイズしていきます。

おおむね60歳以上

土曜日
エアロビクス
講師：長谷田 昌子
10月7日～3月末／20回
時間：10:00～11:00
受講料：16,000円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

初級クラス。
大きく身体を動かし、汗をかきたい人にオススメです。

カルチャー

月曜日
パッチワーク
講師：吉田 英代
10月2日～3月末／10回
時間：13:00～14:30
受講料：6,000円（+材料費 実費）
募集人数：15名（最小開催人数：13名）

いろいろな布を縫い合わせて作品を作ります。
初心者の方も先生が丁寧に教えてくれるので安心です。

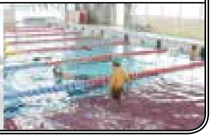
大人の教室 プール

プール教室は防火扉工事のため11月スタートとなります。

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
11月6日～3月末／16回
時間：10:00～11:30
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

月曜日
ストレッチ&リフレッシュスイム 午後
講師：板谷 和雄
11月6日～3月末／16回
時間：15:00～16:30
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

ストレッチ、筋トレ、スイミングで全身を鍛えましょう！



月曜日
水中ウォーキング
講師：稲川 真知子
11月6日～3月末／16回
時間：14:00～15:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

陸上よりも膝や腰への負担が少なく、またカロリーを消費しやすい水中でのウォーキングです。

月曜日
ナイトスイム
講師：村井 栄治
11月6日～3月末／16回
時間：19:00～20:00
受講料：14,400円
募集人数：10名（最小開催人数：8名）

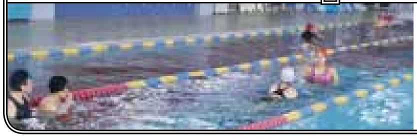
25m泳げる方で、4泳法の基礎から習いたい方をお待ちしています。

水曜日
初級スイム
講師：日本スポーツ協会公認水泳教師
11月1日～3月末／16回
時間：9:05～10:05
受講料：14,400円
募集人数：10名（最小開催人数：8名）

はじめての方や4泳法で泳げない方の一般向け初級スイムコースです。水泳を「ゼロ」から始めたい方、この機会にぜひどうぞ。

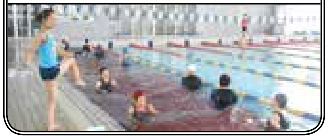
水曜日
中級スイム ❶
講師：日本スポーツ協会公認水泳教師
11月1日～3月末／16回
時間：10:10～11:10
受講料：14,400円
募集人数：12名（最小開催人数：8名）

水曜日
中級スイム ❷
講師：叶 颯斗
11月1日～3月末／16回
時間：11:15～12:15
受講料：14,400円
募集人数：12名（最小開催人数：8名）



4泳法で25m以上泳げてターンなどを習得し、長く泳ぎたい方をお待ちしてます。

水曜日
水中ウォーキング
講師：稲川 真知子
11月1日～3月末／16回
時間：13:40～14:40
受講料：14,400円
募集人数：22名（最小開催人数：10名）



水曜日
ベーシックスイム
講師：鈴木 真理子
11月1日～3月末／16回
時間：15:35～16:35
受講料：14,400円
募集人数：10名（最小開催人数：8名）

泳力にこだわらず、はじめての方も歓迎します。楽しく泳いで、綺麗なフォームにアップデートしませんか？

木曜日
水中ウォーキング ❶ 午前
講師：田中 ひとみ
11月2日～3月末／16回
時間：9:30～10:30
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

木曜日
水中ウォーキング ❷ 午前
講師：田中 ひとみ
11月2日～3月末／16回
時間：10:40～11:40
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

初めての方でもすぐに参加していただけます。体力をつけたい方、関節痛でお悩みの方、リフレッシュしたい方、個々の目的に合わせて調整して動いていただけるクラスです。

木曜日　水中ウォーキング 午後

講師：稲川 真知子
11月2日〜3月末／16回
時間：13:40〜14:40
受講料：14,400円
募集人数：22名（最小開催人数：10名）

木曜日　レディーススイム（初・中級）

講師：竹澤 直美
11月2日〜3月末／16回
時間：19:00〜20:00
受講料：14,400円
募集人数：12名（最小開催人数：8名）

女性限定
楽しく賑やかな教室です。クロールからバタフライまで一緒に学びましょう。

NEW! 金曜日　エンジョイスイム中級 ❶

講師：室 紀代子
11月10日〜3月末／16回
時間：10:00〜11:00
受講料：14,400円
募集人数：12名（最小開催人数：8名）

NEW! 金曜日　エンジョイスイム中級 ❷

講師：室 紀代子
11月10日〜3月末／16回
時間：11:10〜12:10
受講料：14,400円
募集人数：12名（最小開催人数：8名）

25m泳げる方を対象にした教室です。
- クロールが泳げて4泳法にトライしてみたい方
- 4泳法を楽しく泳いでみたい方
- もっときれいに泳ぎたい方

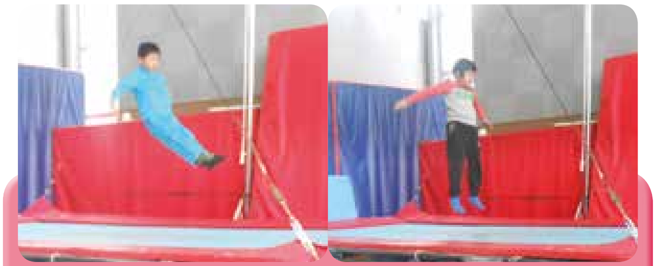
金曜日　水中ウォーキング

講師：田中 ひとみ
11月10日〜3月末／16回
時間：19:00〜20:00
受講料：14,400円
募集人数：20名（最小開催人数：10名）

土曜日　初級スイム

講師：石築 慶一
11月11日〜3月末／16回
時間：13:30〜14:30
受講料：14,400円
募集人数：15名（最小開催人数：10名）

バタ足ができる方が対象の教室です。楽しく水泳を続けられる教室を提供いたします。
（初級レベルのクロールと平泳ぎを行います。）



ジュニアの教室

空中でのボディコントロールにより三半規管が強化され、バランス感覚を大幅に向上させます。

水曜日

トランポリン ❶	トランポリン ❷
講師：トランポリン協会	
10月18日〜3月末／18回	
時間：16:00〜16:45	時間：17:00〜17:45
年長〜小学3年生	小学2年生〜中学生
受講料：14,400円	
募集人数：各7名（最小開催人数：各5名）	

日曜日

トランポリン ❶	トランポリン ❷
講師：トランポリン協会	
10月1日〜3月末／18回	
時間：10:00〜10:45	時間：11:00〜11:45
小学生〜中学生	
受講料：14,400円	
募集人数：各8名（最小開催人数：各6名）	

申し込み手順

フィットネス・トランポリン	プール	
9月18日㊊㊗	10月15日㊐	**予約券配布 9:00〜**（当日申し込み受付 ① 9:00〜12:00 ② 14:00〜16:00） **当日** • 9:00から予約券（当日のみ有効）をお渡しします。 • 各教室、募集人数になり次第締め切らせていただきます。 • ご本人1名分のみの申し込みとなります。※ジュニア教室の場合は、同居の兄弟のみ可 【申し込み方法】 • 申し込み用紙をご記入のうえ、予約券・受講料を添えて当日中にお申し込みください。 ※電話での申し込みは受け付けておりません。 ※受講料には、傷害保険も含まれています。 ※原則、受講料は一括払いとし、納入された受講料はお返しいたしません。 （お客様からお預かりした個人情報は、教室以外の目的には使用いたしません。） **後日** • 募集人数に空きがあれば、申し込みができます。 • フィットネスは9/23㊏、プールは10/21㊏までに各教室の最小開催人数に達しない場合、教室は中止となります。
9月24日㊐	10月22日㊐	教室開催の有無を決定 • 最少開催人数による教室開催の有無を決定いたします。 中止の教室は後日電話連絡 • 中止の場合は電話で連絡いたします。その場合、受講料は後日返金いたします。 • 電話連絡がない場合は教室を開催いたします。

- 各教室で持参する用具については、お問い合わせください。
- 講師・実施日程につきましては、変更になることもあります。

前回からの変更点
- 予約券配布前に配布していた順番待ちカードはなくなりました。
- 予約券は、ご本人1名につき各教室1枚の配布となります。

《注意》 当施設で行われる予定の事業・教室・大会等は、内容の変更または中止になる場合がありますので、ホームページ・SNS・電話等でご確認ください。

2023. 10月〜12月　利 用 予 定 表

（9／1現在）※変更となる場合があります。

利用時間	25mプール	トレーニング室
	月曜日〜土曜日 9:00〜20:30	月曜日〜土曜日 9:00〜21:00
	日曜日･祝日 9:00〜17:00	日曜日･祝日 9:00〜17:00

※25mプールは、12:30〜13:30の間はクリーンタイムのため利用できません。
日曜･祝日のクリーンタイムはありません。

※トレーニング室・大会・イベントについては、
変更の可能性があります。

LINE登録で情報をお知らせします。

登録がお済みでない方は、ぜひ、
お友だち登録をお願いいたします。

25m 25mプール　トレ トレーニング室　★ 大会・練習会等

10月

25mプールは、防火扉工事のため 10/1㊐〜31㊋まで 閉鎖 いたします。

11月

日	月	火	水	木	金	土
26日：オーパススイミングスクール記録会			1	2	3 文化の日 9:00〜17:00	4
5	6	7 休館日	8	9	10	11
12	13	14 休館日	15	16	17	18
19	20	21 休館日	22	23 勤労感謝の日 9:00〜17:00	24	25 大会準備 25m 20:00閉館
26 ★大会 25m 開放なし	27 25m メンテナンス 10:00〜開放	28 休館日	29	30		

8コース 13:30〜
歩くコース なし

12月

日	月	火	水	木	金	土
10日：高岡市水泳スプリント選手権大会					1	2
3	4	5 休館日	6	7	8	9 大会準備 25m 20:00閉館
10 ★大会 25m 開放なし	11 25m メンテナンス 10:00〜開放	12 休館日	13	14	15	16
17 しめ縄づくり教室	18	19 休館日	20	21	22	23
24	25	26 休館日	27	28	29 年 末 年 始 休 業 日	30 年 末 年 始 休 業 日
31 年 末 年 始 休 業 日	1／1 年 末 年 始 休 業 日	1／2 年 末 年 始 休 業 日	1／3 年 末 年 始 休 業 日	1／4	1／5	1／6

8コース 13:30〜
歩くコース なし

かんたん 陶芸教室

皿、コップを
粘土で
作ります。

《開催日》
10月28日㊏
1部 13:00〜14:00
2部 15:00〜16:00

《受講料》2,500円（材料費含む）
《定　員》各15名
《対象者》陶芸に興味のある方

令和5年度 しめ縄づくり教室

《開催日》
12月17日㊐
1部 10:00〜12:00
2部 13:00〜15:00

《受講料》2,000円
（材料費含む）
《定　員》各15名

各教室の
申し込み受付日は、
館内掲示、
ホームページ、
LINE等で
お知らせいたします。

休 館 日　火曜日

年末年始休業日　令和5年12月29日㊎〜令和6年1月3日㊌まで
令和6年1月4日㊍ 9:00〜通常どおり営業いたします。

ご不明な際は、当施設まで
お問い合わせください。

インスタグラムを
フォローしてね♪

富山県高岡総合プール

〒933-0982　富山県高岡市ハケ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