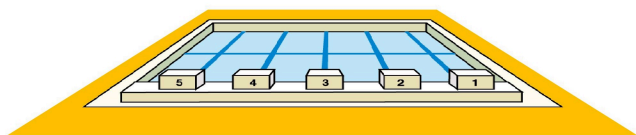


2024年8月改定

水に親しむ



砺波市温水プール スクールガイド

砺波市温水プール指定管理者
NPO法人SEIBUスポーツクラブ

一般向け短期スクール

1期(4～6月)・2期(7～9月)・3期(10～12月)・4期(1～3月)で開催するスクールです

アク フィット	様々な水中運動により、生活習慣病予防 及び健康増進を目的とします コース：月曜日／13:15～13:15
初 ウォー キング	水中ウォーキングの基本を身につけると 共に運動不足解消を目的とします コース：木曜日／10:10～10:40
健 ウォー キング	運動不足やストレスの解消、肩こり・腰痛 等の予防改善を目的とします コース：木曜日／10:45～11:30 土曜日／11:00～11:45
シェ イプ アップ	水中運動により脂肪燃焼や体力向上を目 的とし、いつまでも若々しい身体づくり を目指します コース：水曜日／14:10～15:00 金曜日／14:10～15:00

一般向け通年スクール

年間を通して行うスクールです。受付期間は、短期ス
クールと同様です

エク ササイズ	泳ぎに関連するエクササイズで、水泳技 術の向上と、健康増進を目的とします コース：月曜日／19:45～20:30
ハ ルシー スイ ミング	4泳法の習得、レベルアップを図りなが ら、健康な身体づくりをします コース：水曜日／13:00～14:00 金曜日／13:00～14:00 月曜日／14:15～15:00 木曜日／14:15～15:00 (月・木曜日は初心者向け)
遊 スイ ミング	4泳法の習得とレベルアップを図りなが ら健康な身体づくりをします コース：水曜日／19:40～20:40 金曜日／19:40～20:40
ハ ルシー マスタ ー	4泳法のレベルアップとマスタ ーズ競技会出場を目指します コース：水 金／12:30～13:00 土 / 20:00～20:30

一般向け短期・通年スクール料金表

受講料 64歳までの方：6,000円
(1コース) 65歳以上の方：5,500円
※定期利用券をお持ちの方：4,000円

保険料 64歳までの方：1,950円
65歳以上の方：1,300円

アクアビクス

音楽のリズムに合わせて行う水中での
エアロビクス運動です

コース：月 / 18:45～19:30
水 金 / 10:30～11:15
受講料：800円 / 1回
600円 / 1回 (65歳以上)

※他に定期利用券割引、回数券有

さあ、はじめましょう！
あなたに合ったスクールがきっとある！！

未就学児・児童向け短期スクール

1期(4～7月)、夏期(7～8月)、2期(9～12月)、
3期(1～3月)で開催するスクールです

親子水泳	親子のスキンシップを通じて水泳の基本を身につけます 対 象：年少、年中、年長児とその保護者 コ ー ス：日曜日／10:10～11:00 (年少～年長対象) 日曜日／11:10～12:00 (1・2期のみ：実施／年中～年長対象) 受講料：8,000円／1期
幼児水泳	水慣れから水泳の基本(けのび・ボビング)を身につけます 対 象：年長児 コ ー ス：土曜日／14:00～12:00 日曜日／11:10～12:00 (3期のみ実施) 受講料：7,000円／1期
初心者水泳	水慣れから水泳の基本(けのび・ボビング)を身につけ、クロールの完泳を目指します 対 象：1、2期／小学生 3期／年長児～小学3年生程度 コ ー ス：月水木金／16:30～17:30 土 日／15:00～16:00 ※2コースまで受講可能 受講料：7,000円／1期
夏休み短期	水慣れから水泳の基本(けのび・ボビング)を身につけ、クロールの完泳を目指します 対 象：小学生 開催日時等の詳細は、時期に合わせてご案内します

※上記スクールには別途保険料が必要です。



児童・生徒向け通年スクール

年間を通して行うスクールです。参加対象、受付時期をご確認下さい

ジュニアスイミング	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの習得と、 4泳法のレベルアップを目指します 対 象：小学生（2～6年生） コ ー ス：月水木金／17：30～18：30 土 ／16：00～17：00 ※2コースまで受講可能 受 講 料：3,600円／1ヵ月
スイムチャンピオン	個々の目標に合わせて競技力向上を目指します 対 象：セレクトされた小、中、高校生 コ ー ス：水木金／18：00～19：30 土 ／17：00～18：30 受 講 料：15,000円／3ヶ月

ジュニアスイミング スイムチャンピオン

お申込みの際に必要なもの

- ① 申込書
- ② 年会費 中学生以下 2,000円
高校生以上 3,000円
- ③ 顔写真2枚（スナップ写真可）
※顔がはっきりわかるもので縦3cm×
横2.5cm
- ④ 振替口座のキャッシュカード
※会費のお支払いは、口座引落です
- ⑤ 印 鑑（金融機関お届け印を含む）

※詳しくは、SEIBUスポーツクラブのパンフレットをご覧ください。

水中運動の特性



浮力は関節の味方

浮力の影響で、体重が $1/3 \sim 1/10$ になり、足首や膝にかかる負担が大幅に軽減されます。



水温は代謝の味方

適切な水温（当プールは $30.5 \sim 31.0^{\circ}\text{C}$ ）での運動は、血行を促進し代謝を高めます。



水の抵抗は筋肉の味方

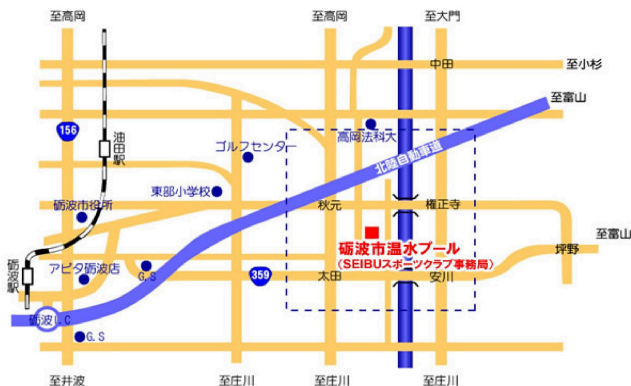
陸上の約 $10 \sim 60$ 倍の抵抗を利用し、個々の体力に応じて無理なく筋肉に刺激を与えられます。



水圧は呼吸機能の味方

水圧による肺への適度な負荷によって、心肺機能が向上します。

交通のご案内



939-1313 富山県砺波市柳瀬241

営業時間 月水木金土 10:00~21:00

日曜・祝日 10:00~17:00

休館日 火曜日 年末年始、施設点検日等

電話・Eメール



0763-33-4450

tonami-onsui@seibu-sports.jp