

# 春スタート! 健康づくり

## 中高年からのらくらく短期水泳教室

春からの健康づくり、肥満解消に水泳を!  
まずは、水慣れ、浮き方、進み方、呼吸練習など。

期日 **木曜日 計9回**  
4月11・18・25日 5月9・16・23日 6月6・13・20日

時間 **14:00~15:15** ※体操時間含む

対象 **中高年水泳初心者のみ**※25m泳げない方

定員 **10名程度**

参加費 **12,600円** (税込13,860円)  
※毎回プール利用料390円(税込)別途必要

初心者でも  
安心です!



## 貯筋運動教室

転倒予防、介護予防のために、運動習慣を身につけたい方向けの軽運動教室。  
ストレッチ、筋力アップ体操や運動、脳トレ等を行います。

期日 **木曜日 計9回**  
4月11・18・25日 5月9・16・23日 6月6・13・20日

時間 **9:45~11:00**

対象 **一人で運動できる高齢の方**

定員 **10名程度**

参加費 **12,600円** (税込13,860円)  
※毎回施設利用料440円(税込)別途必要

わきあいあい  
楽しく運動!



## 会員システム

会員様は時間制限なし! 営業時間内でお好きなだけ  
全施設をご利用いただけます!

月間会員 月会費 **5,000円** (税込5,500円)

年間会員 年会費 **53,000円** (税込58,300円)

※入会時のみ事務手数料500円(税込550円)を別途申し受けます。

## 一般利用

利用券(1回2時間)でお気軽にご利用いただけます!

利用料金 (1回/2時間)	大人(高校生以上)		小人(中学生以下)	
	プール1回利用券	390円(税込)	110円(税込)	
トレーニングジム1回利用券	440円(税込)	220円(税込)	(中学生利用)	
プール・トレーニングジム1回利用券	660円(税込)	280円(税込)	(中学生利用)	

お得な回数券・団体利用割引もございます。詳しくはお問い合わせください。

## ジュニア&成人 スイミングスクール

ジュニア・大人コース共に、泳力に合わせて幅広いカリキュラムで  
指導いたします。楽しみながらレベルアップ!

対象 各スクールの対象に準ずる 日時 各スクールの日時に準じますので  
HPにてご確認ください。

スクール会員料金 [共通] 月会費 **5,500円**  
(税込6,050円)

※入会時のみ事務手数料500円(税込550円)を別途申し受けます。  
※「ジュニアスイミングスクール」・「大人のプール健康教室」共通の料金です。  
※各コース、定員に対して空きが少ない場合、予約が必要な場合があります。



### ジュニアスイミングスクール 3歳~中学生

コース名	対象	曜日	時間
Kコース	3歳~年長	月・水・木・金曜日	15:20~16:20
		月・水・木・金曜日	16:20~17:30
Aコース	年少~中学生	土曜日	10:05~11:15
		月・水・木・金曜日	17:35~18:45
Bコース	年中~中学生	土曜日	11:20~12:30
		月・水・木・金曜日	12:35~13:45
Cコース	年少~中学生	土曜日	12:35~13:45

4月~6月 ※ジュニアは4月・6月のみ体験可能

## ジュニアスイミングスクール体験/大人のプール健康教室体験

お申込み まずはお電話でご予約ください。 定員 各日2名程度

参加費 **1,000円** (税込1,100円)

※プールの利用料として大人390円(税込)、小人110円(税込)別途必要。  
※大人のプール健康教室はスクール実施日に随時体験いただけます。  
※各コースとも、お1人様1回限りの体験とさせていただきます。  
※体験当日、フロントにて申込用紙に必要事項をご記入の上、料金を添えてお申込みください。  
※実施前日または定員になり次第締め切らせていただきます。※体験日に着用する水着・キャップは自由です。



初めて  
でも  
超安心!

### 大人のプール健康教室 18歳以上 ※各コース曜日を一つ決めて頂きます。

コース名	対象	曜日	時間
水中ウォーキング	中高年向け	水曜日	11:15~12:30
		金曜日	
大人水泳教室	18歳以上	月曜日	11:15~12:30
		木曜日	
シニア水泳教室	中高年向け	水曜日	14:00~15:15
		金曜日	
成人水泳教室	18歳以上	木曜日	19:15~20:30
		土曜日	

## テニススクール

成人 スクール体験 「春からテニスを始めよう」という方向けテニススクール。  
専門の指導者が指導いたします。

実施日 4月~6月の期間中

時間 10:00~11:20

参加費

体験1回分**1,000円**(税込1,100円)

※お一人様一回のみの体験です。

A月曜日「はじめてから初級」

対象 各日2名程度

B金曜日「中級から上級」

対象 18歳以上

### 一般レッスン

コース	曜日	時間
はじめてから初級	月曜日	10:00~11:20
中級から上級	金曜日	11:20

月会費 **7,200円** (税込7,920円)

### ジュニアレッスン

対象	曜日	時間
はじめて~ 低学年~ 上級	土曜日	8:00~9:00
概ね中1	土曜日	9:00~10:00

月会費 **6,200円** (税込6,820円)

※入会時のみ事務手数料500円(税込550円)を別途申し受けます。

**3月1日(金) 13:30から**  
お電話にて受付開始

※ジュニアテニススクール体験は  
2月22日(木)から電話で予約受付。  
※火曜日は休館日です。

- 春の短期水泳教室I期は3月17日(日)までに、II期は3月24日(日)までに、常願寺ハイツフロントで参加費を添えてお申し込みください。
- ジュニアランニング教室、中高年からのらくらく短期水泳教室は、教室開始日までに常願寺ハイツフロントで、参加費を添えてお申し込みください。
- 貯筋運動教室、スイミングスクール健康教室体験、ジュニアテニススクール体験は参加当日に常願寺ハイツフロントで、参加費をお支払いください。

複合健康スポーツ施設 富山地区広域圏事務組合

お問い合わせ

# 常願寺ハイツスポーツ公園

[営業時間] 月~土曜/10:00~21:00、日曜・祝日/10:00~18:00 [休館日] 毎週火曜日

TEL.076-462-1164

〒930-0265 中新川郡立山町泊新83-6  
FAX:076-462-9031 info@joganji-sports.com  
https://www.joganji-sports.com 常願寺ハイツ