

12月からの  
冬のトレーニングは  
常願寺ハイツで!  
12月は断然お得です

Let's

# MOVE your BODY

最近気持ちいい汗、  
かいてますか？

会員システム  
会員様は  
時間制限なし!

しかも  
12月は **半額**

**2,500円**  
(税込2,750円)



## トレーニングジム 使い放題

健康作り・シェイプアップ・筋力アップなど  
個々の目的に合わせて運動プランの作成  
とサポートを行わせていただきます。



## お風呂入り放題

トレーニングの後はゆっくりと広々としたお風呂  
でくつろぎください。

## スタジオ参加し放題

初めての方、体力に自信の無い方でも安心して参加できる楽  
しいプログラムを多数ご用意しております。

| 曜日 | 月           | 水            | 木           | 金           | 土           | 日            |
|----|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 午前 | ストレッチ       | ストレッチ        | ストレッチ       | ストレッチ       |             | ストレッチ        |
|    | サーキット       | 筋コン          | 脂肪燃焼<br>エアロ | かんたん<br>エアロ | 脂肪燃焼<br>エアロ | かんたん<br>エアロ  |
| 午後 | かんたん<br>エアロ | 脂肪燃焼<br>エアロ  |             | パワーヨガ       | パワーヨガ       | 脂肪燃焼<br>ステップ |
| 夜  | 脂肪燃焼<br>エアロ | かんたん<br>ステップ | 脂肪燃焼<br>エアロ | かんたん<br>エアロ |             |              |
|    |             | パワーヨガ        |             | 身体メンテ       |             |              |

※上記の他、有料プログラム(予約制)もございます。

※12月上旬の9日間プール使用不可。12/5(火)、10(日)、12(火)、31(日)が  
休館日です。

### 会員システム

会員様は時間制限なし! 営業時間内で好きなだけ  
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<br>(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          | <b>390円</b> (税込) | <b>110円</b> (税込)         |
| トレーニングジム1回利用券     | <b>440円</b> (税込) | <b>220円</b> (税込) (中学生利用) |
| プール・トレーニングジム1回利用券 | <b>660円</b> (税込) | <b>280円</b> (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。

お問い合わせ

複合健康スポーツ施設 富山地区広域園事務組合

**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

水泳指導員募集中! ▶ 詳しくは、お電話でお問い合わせください。

# 2023-2024 冬の特別教室

## 子供向け特別教室

## 冬の短期水泳教室 2023

## 水泳体験コース

① 楽しい水遊び

② 初心者でも安心の泳力別練習

③ のびのびフリータイム

④ 教室の振り返り

実施日 2日間  
12月16日(土)・17日(日)  
時間 8:50~10:00 (各体操含む)

対象 3歳~小学生  
定員 24名  
参加費 1名3,000円(税込 3,300円) ※プール利用料含む

ハイツのプールは  
温かいので  
ご安心ください!



## 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 月会費 5,500円  
[共通] (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 |
| Aコース | 年少~中学生 | 月・水・木・金曜日 | 16:20~17:30 |
|      |        | 土曜日       | 10:05~11:15 |
| Bコース | 年中~中学生 | 月・水・木・金曜日 | 17:35~18:45 |
|      | 年少~中学生 | 土曜日       | 11:20~12:30 |
| Cコース | 年少~中学生 | 土曜日       | 12:35~13:45 |

1月~3月

※ジュニアは2月のみ

## 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)

※プールスクールは利用料として大人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。  
※ジュニアスイミングスクールは2月のスクール実施日のみ体験いただけます。  
※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<br>金曜日 | 11:15~12:30                |
| 大人水泳教室   | 18歳以上 | 月曜日<br>木曜日 | 11:15~12:30                |
| シニア水泳教室  | 中高年向け | 水曜日<br>金曜日 | 14:00~15:15                |
| 成人水泳教室   | 18歳以上 | 木曜日<br>土曜日 | 19:15~20:30<br>16:15~17:30 |

## 親子ふれあいプール教室

親子のスキンシップを目的としたプール教室です。  
親子での体操やプールプログラムで  
楽しい時間を過ごします。

期日 木曜日 計4回  
1月18日 2月15日 3月7日・21日

時間 10:30~12:30

対象 6ヶ月~3歳のお子様と保護者

定員 各日20組

参加費 各日1組1,000円  
(税込1,100円)  
※利用料が別途大人390円(税込)  
小人110円(税込) 必要

親子のスキンシップ!



## 中高年からの らくらく短期水泳教室

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  
1月11・18・25日 2月8・15・22日  
3月7・14・21日

時間 14:00~15:15

対象 中高年水泳初心者  
※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  
身につけたい方の軽運動  
(ストレッチ、筋力アップ体操や運動、脳トレ等)。

期日 木曜日 計9回 1月11・18・25日  
2月8・15・22日 3月7・14・21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!



12月1日(金)  
13:30から  
お電話にて受付開始  
※火曜日は休館日です。

- 冬の短期水泳教室2023は、12月9日(土)又は定員になり次第、締め切りとなります。電話予約後、12月9日(土)までに参加費を添えて、常願寺ハイツフロントにてお申込み下さい。
- 中高年からのらくらく短期水泳教室、貯筋運動教室は事前に電話予約いただき、教室開始前日までに参加費を添えて、常願寺ハイツフロントにてお申込み下さい。
- 親子ふれあいプール教室は、事前に電話予約いただき、教室当日に常願寺ハイツフロントにて参加費をお支払いください。  
※何度でも参加可能です。