出会いと発見　地域をつなぐ　みどりのプール

初めての習い事の第一歩
学校授業に向けて大きく一歩ふみだす！

夏の短期水泳教室

＼今年はできた!!が増える／自分を更新する夏休み!!!

泳ぎを習得する 平日3日間コース

初めて～潜る、バタ足、クロールの練習はこちらがおすすめ！

- Ⓐ 7/22㊋～24㊍
- Ⓑ 7/29㊋～31㊍
- Ⓒ 8/5㊋～7㊍
- Ⓓ 8/19㊋～21㊍

※日程をお選びください。

各日程 4,950円

ジュニア（小学生）
10:00～10:50
定員：各日程20名

キッズ（3歳～未就学児）
11:00～11:50
定員：各日程10名

お試し 体験コース

水泳苦手な子、三日坊主でも大丈夫！体験してみよう！

8/4㊊、8/18㊊
全2回 3,300円

キッズ体験会（3歳～未就学児）
15:00～15:50
定員：10名

ジュニア①体験会（小学生）
16:00～16:50
定員：12名

テスト対策！ 特訓コース（在籍生向け）

月末テストでは絶対合格したい!!

日曜 全4回　7/27㊐、8/3㊐、8/10㊐、8/24㊐
全4回 6,600円

クロール特訓
16:00～16:50
定員：12名
対象：バタ足7mできるお子様
目標：クロールを12.5m、25m泳げる！

平泳ぎ特訓
17:00～17:50
定員：12名
対象：クロール25mできるお子様
目標：平泳ぎを25m泳げる！

大人コース

大人も"できた"を更新しよう！勇気の一歩はここから

土曜 全4回　7/26㊏、8/2㊏、8/9㊏、8/23㊏
全4回 6,600円

バタフライ習得
19:00～19:50
定員：12名

他にも楽しみが盛りだくさん!!

イベント・短期教室はこちらをチェック

おかげさまで1周年 みどりのプール感謝祭

2025年 6/15㊐ 10:00～15:00

駐車場に巨大アスレチックが登場！

ふわふわアスレチック

自分の描いた絵が動き出す！

おえかきパラダイス

全長30mのスライダーがプールに登場！

水上スライダー

まだまだまだまだあるよ、楽しいイベント！

インスタグラムはじめました！

＼Follow me!／

MIDORINOPOOL

みどりのプールの日常・イベント情報を更新していきます。

みどりのプール

つくばエクスプレス「みどりの駅」より 徒歩22分

〒305-0884 茨城県つくば市みどりの南14番地1
つくば市市民部スポーツ施設課
指定管理者：つくばアクアティックグループ
代表団体/特定非営利法人つくばアクアライフ研究所
構成団体/株式会社東京アスレティッククラブ

TEL 029-896-6870
FAX 029-896-6871
https://www.midorino-pool.com

開館時間　9:00～21:00

最終入場時間 20:00　遊泳終了時間 20:50

原則、5月から12月（土・日・祝日、学校夏休み期間を除く9:00～12:30）においては学校授業優先とし、13:00からプール一般利用を開始します。

市民のプール利用料金

一人1回ご利用の場合			
大人	子ども	高齢者	障がい者
550円	270円	270円	160円

※市民以外の方は市民料金の約1.5倍となります。

休館日

毎月第２月曜日および第４月曜日

これらの日が休日に当たるときは、当該休日直後の平日とする（12月28日～1月4日は年末年始休館、年間20日間程度の定期点検期間）

電車でのアクセス

つくばエクスプレス「みどりの駅」から徒歩22分（約1.6km）

バスでのアクセス

[Ya]谷田部シャトル「みどりの中央南」バス停下車徒歩19分

[土・日・祝のみ]みどりのシャトル「みどりのプール」バス停下車

駐車場

普通車 236台／大型バス 8台
思いやり駐車場 6台

「詳しいプール利用料金」や「裏面各教室のお申し込み方法 および 空き情報」はHPをご覧ください

HPはこちら▶

【お客様の個人情報について】お預かりいたしました個人情報は法令に従い、指定管理者：つくばアクアティックグループで適切に管理・保管致します。
利用目的等詳細につきましてはホームページに記載されている「個人情報の取扱について」「個人情報保護方針」をご確認下さい。

大人教室

大人・水泳教室　きっと見つかる、あなたにぴったりの大人の水泳教室！

料金（1回あたり）**1,320円**　※月毎にお支払い・お申込みが必要です。※月の開催回数により料金が変動します。　**対象**　高校生以上　**持ち物**　水着・キャップ・ゴーグル・タオル

	教室名	曜日	時間	内容
大人 水泳教室	初めての成人水泳	火・水 水・金 日	14:00～14:50 19:00～19:50 10:00～10:50	水泳の基礎～クロール・背泳ぎの習得を目指します。 初心者の方におススメです。
	成人水泳（初中級）	火・水 水・木・金 土 日	14:00～14:50 19:00～19:50 9:00～9:50 11:00～11:50	4泳法完泳を目指して、ゆっくり基礎を練習します。
	シェイプ・アップ・Aqua	火	19:00～19:50	泳がない水中運動×HIITで脂肪燃焼!!
	AQUA ZUMBA®	火	20:00～20:50	ダンス系エクササイズとして大人気のZUMBA®を水中で行います。
	水中運動（60歳以上）	水	13:00～13:50	無理なく水の中で身体を動かし、運動不足の解消や可動域を広げるのを目標とします。
	ウォーキング＆スイム	木	20:00～20:50	水中ウォーキングとバタ足等の軽いスイムを組み合わせ、健康に運動できます。
	脂肪燃焼アクア	金	14:00～14:50	水の中で行うエアロビクス運動です。音楽に合わせて楽しく筋力アップ・シェイプアップします。
	水中ウォーキング	木 土	13:00～13:50 10:00～10:50	水中での歩き方を学びます。膝・腰に負担がかからず、健康に運動できます。
	はじめての平泳ぎ	水	20:00～20:50	初めての方からゆっくり基礎を練習します。平泳ぎ習得を目指します。
無料ショートレッスン	ワンポイントスイミング	火	13:05～13:25	泳ぎ方のコツなどちょこっとだけ教えて欲しい方におススメ。
	初めてスイミング	火	13:30～13:50	教室に通うにはまだ不安な方のためにゆっくり基礎を練習します。
	水中ウォーキング	金	13:05～13:25	健康を目指し、水中での効果的な歩き方で運動します。
	水中筋トレ	金	13:30～13:50	ウォーキングや水中エクササイズを取り入れ、体力の向上を目指します。

教室のお申し込みはこちらから ▼

※毎月18日に空き情報を更新します。

ちょこっとやってみたい方におすすめ。申し込み不要の短時間レッスンです。

大人・フロア教室（トレーニングルーム）　ヨガやダンスなど、楽しみながら学べる各種フロア教室！

料金（1回あたり）**1,210円**　※月毎にお支払い・お申込みが必要です。※月の開催回数により料金が変動します。　**対象**　高校生以上　**持ち物**　動きやすい服装・タオル・室内シューズ・飲み物・ヨガマット（貸出も可）

	教室名	曜日	時間	内容
大人 フロア教室	RHYTHMKICK exercise	火	19:00～19:50	キック＆パンチの動作で脂肪燃焼効果の高い格闘技系ダンスエクササイズです。
	整体ストレッチ	火	20:00～20:50	普段使わない筋肉や深層筋までしっかりアプローチ!バランスの良い身体づくりを目指します。
	初級ハワイアンフラ	火	13:00～13:50	ハワイの自然を感じながら気持ちよく、健康のために踊ります。※女性限定
	ヨガ・ピラティス	木	19:00～19:50	ヨガで気持ち良く身体を広げ、ピラティスでしっかりインナーマッスルを鍛えます。
	HIITビギナー	木	20:00～20:50	基礎代謝を上げる為に必要な筋トレと、心肺機能の向上の為に有酸素＆無酸素トレーニングを組み合わせて行います。
	大人のゆったりバレエ	金	19:00～19:50	初心者の方でも安心。ゆっくりと基本の動きから基礎の習得を目指します。
	ZUMBA®①	金	20:00～20:50	ラテン系や世界の音楽に合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。
	インナーヨガ	土	9:00～9:50	身体や心の内側に意識を向け、自分の呼吸に合わせて体幹強化していきます。
	ヨガストレッチ	土	10:00～10:50	筋肉のアウターだけでなく、インナーまで柔らかくストレッチしていきます。
	脳トレストレッチ	日	9:00～9:50	筋肉の柔軟性を高めるストレッチと集中力を高める脳トレを行います。
	シェイプベリー	日	10:00～10:50	ベリーダンスの動きで腰回りを鍛えるダンスプログラムです。
	ZUMBA®②	日	11:00～11:50	ラテン系や世界の音楽に合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。

子ども教室

子ども・水泳教室　水慣れから始め、大人になっても忘れない正しい泳法が身に付く！

料金（1回あたり）**1,540円**　※月毎にお支払い・お申込みが必要です。※月の開催回数により料金が変動します。※指定用品セット1,100円（キャップ＋ワッペン）
※「親子でプール遊び」のみ：指定用品セット3,300円（キャップ＋アームヘルパー＋ベビーパンツ）
★「障がい者水泳」のみ：料金（1回あたり）1,210円（介護者も同伴していただく場合があります）　**持ち物**　水着・キャップ・ゴーグル・タオル

	教室名	対象	曜日	時間	内容
子ども 水泳教室	水慣れトレーニング	3歳以上の未就学児	火・水 土	15:00～15:50 14:00～14:50	遊びながら水に慣れる事を目指します。（進級基準なし） ※オムツが取れているお子さまに限ります。
	キッズスイミング	3歳以上の未就学児	土 火～土 火～金	14:00～14:50 15:00～15:50 16:00～16:50	水慣れから水泳の基礎を学びます。 ※オムツが取れているお子さまに限ります。
	ジュニアスイミング①	小・中学生	火～土 火～土	16:00～16:50 17:00～17:50	水慣れからクロール導入まで学びます。
	ジュニアスイミング②	小・中学生	火～土 水・土	17:00～17:50 16:00～16:50	クロール～100m個人メドレーまで学びます。
	ジュニアスイミング③	小・中学生	火・水	17:00～17:50	4泳法のレベルアップを目指します。
	苦手克服スイミング	小・中学生	火	18:00～18:50	教室に通うにはまだ不安な方のためにゆっくり基礎を練習します。
	親子でプール遊び	2歳以上の未就学児と保護者	土	11:00～11:50	親子で一緒に楽しみながら、水慣れを中心に練習を行います。はじめて水泳教室に参加するお子さまや、まだ１人で参加させるには不安のあるお子さま・ご両親にもぴったりです。
障がい者水泳（月1回）		お子さまから大人まで	日	10:00～10:50	水に慣れる事から始め、障がいの程度に応じて、楽しみながら泳法の習得や水中運動を行います。

子ども・フロア教室（トレーニングルーム）　運動が苦手なお子さまも、きっと好きになる！

料金（1回あたり）**1,210円**　※月毎にお支払い・お申込みが必要です。※月の開催回数により料金が変動します。　**持ち物**　動きやすい服装・タオル・室内シューズ・飲み物

	教室名	対象	曜日	時間	内容
子ども フロア教室	放課後★キッズ	小学生	火・木	16:00～16:50 17:00～17:50	鉄棒、マット運動、ボールなどで遊びながら身体を動かします。 運動が苦手なお子さまでも安心です。日頃運動不足なお子様も一汗かこうぜ!!
	ハワイアンフラ①	4歳～2年生	土	13:00～13:50	フラの音楽に合わせて表現力を育みながらかわいく踊ります。
	ハワイアンフラ②	3年生～6年生	土	14:00～14:50	フラの音楽に合わせて表現力を育みながらかわいく踊ります。
	子どもバレエ①	4歳～年長	金	17:00～17:50	きれいな姿勢での立ち方などバレエの基本から楽しく練習します。
	子どもバレエ②	1年生～3年生	金	18:00～18:50	きれいな姿勢での立ち方などバレエの基本から楽しく練習します。

料金は税込です。