

第2回みどりの水泳交流会

2025年 **12/14日**

タイムだけがすべてじゃない!
みんなで泳ごう!

参加賞で
オリジナルキャップ
プレゼント♪



- 種目**
- 25m 板キック・各泳法
 - 50m 自由形のみ
 - おたのしみリレー
 - 水中玉入れ
 - 水中大玉ころがし

対象 25M完泳できる小学生から大人
定員 100名
時間 9:00~15:00 終了予定
受付開始 8:30~▶入場開始 8:50~
▶アップ時間 9:00~9:40▶競技開始 10:00

参加費 1,100円
会場 みどりのプール 可動床プール
(水深110cmで実施予定)
申込期間 11月8日~12月5日
申込方法 WEB申込後、受付にて支払い

※競技進行によって予定時間が前後する場合がございます。

水泳交流会
お申し込みはこちら



みじかに安全を学ぼう のりもの集合! 2026年 1/17(土) 11:00~16:00

パトカーと記念撮影
交通安全相談

みどりのプール駐車場にて開催

時速5kmで衝突した際の、
シートベルト着用の
有効性を安全に体験

消防車と記念撮影
水消火器体験

バスと綱引き
記念写真撮影
バス乗車体験

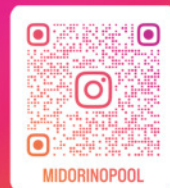
駄菓子つり

ただただお楽しみが
盛りだくさん!!

※雨天の場合縮小して開催いたします。当日の変更等HPでご確認ください。のりものは都合により、変更になる場合がございます。

Instagram
はじめました!

Follow us! /



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

〒305-0884 茨城県つくば市みどりの南14番地1
つくば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スグループ
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>

つくばエクスプレス
「みどりの駅」より
徒歩 **22分**

◆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

【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ス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」をご確認ください。

HPは
こちら▶



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!

大人
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

大人 水泳教室	教室名	曜 日	時 間	内 容
	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 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(貸出可)

大人 フロア教室	教室名	曜 日	時 間	内 容
	RHYTHMICK 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で行います。
	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	筋肉のアウトターだけでなく、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・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!

子ども
教室

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+フープペン)
※「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

子ども 水泳教室	教室名	対 象	曜 日	時 間	内 容
	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標とします。(進級基準なし) ※オムツが取れているお子さまに限りです。
	キッズスイミング	3歳以上の未就学児	火~土 火~金	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です。
	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

子ども フロア教室	教室名	対 象	曜 日	時 間	内 容
	放課後★小学生体操	小学生	火・木	16:00~16:50 17:00~17:50	とび箱、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。