

夏の短期水泳教室

～成功体験が自信になる。次の自分に出会う夏～



平日3日間コース

水が怖い子、泳げない子
あつまれ!

- A 7/21(火)～23(木)
- B 7/28(火)～30(木)
- C 8/4(火)～6(木)
- D 8/18(火)～20(木)

料金:各4,950円

キッズ(3歳～未就学児)
10:00～10:50 定員:各10名
目標:水慣れ～
息継ぎなしクロール7mなど

ジュニア①(小・中学生)
11:00～11:50 定員:各20名
目標:水慣れ～クロール12.5mなど

大人コース

ツライを脱出!!
かっこよく泳ごう

- 土曜 7/25(土)、8/1(土)
全4回 8/8(土)、8/22(土)

料金:各6,600円

クロール息継ぎ
12:00～12:50
定員:各12名
対象:高校生以上

バタフライ習得
19:00～19:50
定員:各12名
対象:高校生以上

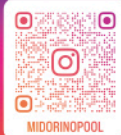
スキルアップコース

長い距離を泳ぎ切る力を
身につけよう!

- 日曜 7/26(日)、8/2(日)
全4回 8/9(日)、8/23(日)

料金:各6,600円

**個人メドレー(100m・200m)
の完泳&スキルアップ**
13:00～13:50
定員:各15名
対象:小中学生(4泳法泳げる子～)



みどりのプールの
日常・イベント情報を
更新しています

スクール生コース

クロールの息継ぎ徹底
練習テストに向けて頑張ろう!

- A 7/21(火)～23(木)
- B 8/18(火)～20(木)

料金:各4,950円

息継ぎクロール25m完泳
12:00～12:50
定員:各10名
対象:8級～10級のお子さま
(スクール生)

2周年記念イベント 遊んで、体験して、好きになる みどりのプール感謝祭

2026年 **6/14(日)**

10:00～15:30

午前の部:10:00～12:00

午後の部:13:30～15:30

※雨天の場合、縮小して開催いたします。

アクティブコーナー



長さ30mのアスレチックラン!
攻略できるかな?
フリースロー、その他お楽しみ!

プールコーナー

水の上をはしれる?!

- アクアタッシュ!
- ウォーターホイール

今年もやってくる★

ふれあい動物園



スケボー体験

もぐもぐコーナー

売れきれで告!!



- キッチンカー
- 野菜直売

フロア教室体験

縁日コーナー

- スーパーボールすくい
- アヒルすくい
- パラコードキーホルダーチャームづくり

駐車場ご利用の場合は事前申請が必要です。

※1家族1台まで ※申請方法等詳細はHPに記載いたします。

お試し体験コース

1日水泳教室
とにかく1回試してみよう!

8/3(日)、17(月)

料金:各1,540円

目標:水慣れ・もぐり・けのび

キッズ(3歳～未就学児)

15:00～15:50 定員:各10名

ジュニア(小・中学生)

16:00～16:50 定員:各12名

まだまだお楽しみが
盛りだくさん!!



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回で利用の場合			
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

夏の短期水泳教室申し込み方法・イベント最新情報はこちらから! ホームページにて順次公開!! ▶

【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」をご確認ください。



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。

教室名	曜日	時間	内容
初めての成人水泳	火・水	14:00~14:50	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。
	水・金	19:00~19:50	
	日	10:00~10:50	
成人水泳(初中級)	火・水	14:00~14:50	4泳法完泳を目指して、ゆっくり基礎を練習します。
	水・木・金	19:00~19:50	
	土	9:00~9:50	
	日	11:00~11:50	
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	13:00~13:50	水中ウォーキングを中心に、楽しくラクに体を動かします。水中運動初心者におススメです。
	土	10:00~10:50	
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。
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。

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)

教室名	曜日	時間	内容
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
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。
NEW ~体ラクメンテ~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。
ヨガ・ピラティス①	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。
NEW Night HIIT	木	20:00~20:50	血糖値と睡眠に配慮した夜専用HIIT。食後1~2時間後、軽めの食事量なら参加OK。 初心者も経験者も効かせられる、追い込みすぎない程よい強度のクラスです。
NEW ヨガ・ピラティス②	金	13:00~13:50	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。
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	筋肉のアウトアーだけでなく、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!**

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+フップン)
※「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+バタ足+バギー+バソツ)
※「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
水慣れトレーニング	3歳以上の未就学児	火・水	15:00~15:50	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のみ。
		土	14:00~14:50	
キッズスイミング	3歳以上の未就学児	火~土	15:00~15:50	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のみ。
		火~金	16:00~16:50	
		火~土	16:00~16:50	
ジュニアスイミング①	小・中学生	火~土	16:00~16:50	水慣れからクロール導入まで学びます。
		火~土	17:00~17:50	
ジュニアスイミング②	小・中学生	火~土	17:00~17:50	クロール~100m個人メドレーまで学びます。
		水・土	16:00~16:50	
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
放課後★小学生体操	小学生	火・木	16:00~16:50	どび箱、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!!
		土	17:00~17:50	
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~1年生	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	2年生~6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。