

第3回 みどりのプール水泳交流会

2026年 **12/13**日

タイムだけがすべてじゃない!みんなで泳ごう!

- 対 象** 種目①～⑧ 25mを完泳できる全年齢の方
種目⑨、⑩ 2歳以上の未就学児と保護者
種目⑪、⑫ 小学生以上の方
- 定 員** 100名
- 時 間** 9:00～15:00 終了予定 (12:00～13:00お昼休憩予定)
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)
固定床は常時アップコース
- 申込期間** 11月9日～12月4日
- 支払期間** 11月9日～12月5日まで
- 申込方法** WEB申込後、受付にて支払い



水泳大会未経験のお子さんや
お父さんも多数参加!!
みんなで楽しもう!

参加賞で
オリジナルグッズ
プレゼント♪

水泳交流会
お申込みはこちら



※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。

- 種 目** ①～⑤ 25m板キック・各種泳法 ⑥ 50m自由形 ⑦ 100m個人メドレー
⑧ お楽しみリレー ⑨ ⑩ 親子種目 ⑪ 水中玉入れ ⑫ 水中大玉転がし

みどりのプールは大人にも本気です!! \ 成人水泳を **少人数制** にリニューアル! /

踏み出そう 初めての成人水泳

- こんなあなたに
おすすめ
- 泳げるようになりたいけど...何から始めていいかわからない
 - 1人で泳ぐのはちょっと不安...
 - 子どもや孫と一緒にプールで遊べるようになりたい

「きれいに安全に泳ぐ」を目標に
クロール・背泳ぎの習得を目指します。

あなた自分へ レベルアップ 成人水泳(初中級)

- こんなあなたに
おすすめ
- クロール以外の泳ぎにも挑戦したい
 - 昔みたいに「泳ぎのカン」を取り戻したい
 - 運動する習慣を身につけたい

「25m完泳」を目標に4泳法の習得を目指します。
合計500m～800mほど泳ぎます。

詳細は裏面をご確認ください。

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クスクラブ

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及び空き情報」はHPをご覧ください。イベント最新情報も順次公開!! ▶



【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」をご確認下さい。

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。

大人 水泳教室	教室名	曜 日	時 間	内 容
	初めての成人水泳(少人数制)	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。
大人 水泳教室	成人水泳(初中級)(少人数制)	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。
	NEW 歩くだけで健康アップ!水中ウォーキング ウォーキング&スイム	水 木	13:00～13:50 20:00～20:50	水の浮力で体にやさしく、楽しく歩いて健康づくり。ストレッチやバランス運動も取り入れた初心者向けの教室です。 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。
大人 水泳教室	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。
大人 水泳教室	はじめての平泳ぎ(少人数制)	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。
大人 水泳教室	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。
大人 水泳教室	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)

大人 フロア教室	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
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。
	～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。
大人 フロア教室	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。
	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。
大人 フロア教室	NEW かんたんRHYTHMKICK exercise	金	13:00～13:50	初心者の方も楽しめる♪脂肪燃焼効果の高い格闘技系ダンスエクササイズ☆カッコよく美しくBODYSHAPE楽しみましょう!!
	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。
大人 フロア教室	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。
大人 フロア教室	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。
大人 フロア教室	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+フワペン)
※「親子でプール遊び」のみ:指定用品セット3,300円(キャップ+フワペン+バレーボール+バレーボール+バレーボール)
※1階が水泳のみ: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します。
子ども 水泳教室	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します。
	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。
子ども 水泳教室	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。
子ども 水泳教室	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。
子ども 水泳教室	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!!
子ども フロア教室	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 フロア教室	子どもバレエ①	4歳～2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	3年生～6年生	金	18:00～18:50	※レベルによって低学年のお子様も18:00からのクラスに在籍する場合もございます。