

みどりのプール Summer & Autumn



教室参加者募集
※詳しくは裏面をご覧ください。



25mプール2層

「みどりのプール」はオープン以来、すでにたくさんのお客さまにご利用いただいております。

今では小さいお子さまからお年寄りまで幅広い世代に愛され、活用されています。お散歩気分でお立ち寄りいただける憩いの場、そして地域のシンボルとしても大いに期待されています。

＼ぜひ一度、「みどりのプール」に遊びに来てみませんか！／

各種イベントや短期教室開催!!

誰でも楽しめる各種イベントや短期教室などを企画しております。お申し込みおよび空き情報などはHPの“お知らせ”からご確認ください。

夏休み期間は、1日中一般開放!

学校の夏休み期間中は午前中も一般開放します。暑い日はみどりのプールで熱中症予防をしよう!

◆ プール利用料金

区分	利用料(1人につき)				
	大人	子ども	高齢者	障がい者	
1回利用	市民	550円	270円	270円	160円
	市民以外	820円	400円	400円	240円
11回利用	市民	5,500円	2,700円	2,700円	1,600円
	市民以外	8,200円	4,000円	4,000円	2,400円
23回利用	市民	11,000円	5,400円	5,400円	3,200円
	市民以外	16,400円	8,000円	8,000円	4,800円

※他施設の料金はHPよりご確認ください。
 ※子どもとは3歳以上18歳未満とします。18歳であって中等教育学校(後期課程に限る)、または高等学校に在学中は子どもとします。
 ※高齢者とは65歳以上の方を指し、ご利用時には年齢の確認ができる身分証明書等のご提示が必要となります。
 ※障がい者とは、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保険福祉手帳の交付を受けている方で、ご利用時には手帳のご提示が必要となります。
 ※市民該当者として利用する場合は、つくば市内に在住、在勤、在学証明ができるものをご提示ください。



大人も子どもも気軽に始めて気軽に楽しむ
地域密着型の屋内温水プール

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

TEL 029-896-6870
FAX 029-896-6871



https://www.midorino-pool.com HPIはこちら

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

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。

◆ 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]谷部部シャトル「みどりの中央南」バス停下車徒歩19分

大人のめざす“健康”とは、豊かで楽しい生活を実現するためのもっとも前向きな意識です。

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
初めての成人水泳	水	19:00~19:50	水泳の基礎〜クロールの習得を目指します。 初めての水泳を習う方におすすめです。
	金	19:00~19:50	
	土	9:00~9:50	
成人水泳(初中級)	水	14:00~14:50	4泳法の習得を目標に練習します。 久しぶりに泳ぐという方、新しい泳法を習得したい方におすすめです。
	水・木・金	19:00~19:50	
	土	9:00~9:50	
成人水泳(上級)	木	19:00~19:50	4泳法泳げる方を対象にレベルアップを目指します。
	金	20:00~20:50	
水中筋トレ	火	19:00~19:50	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。
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。
ウォーキング&スイム	木	20:00~20:50	水中ウォーキングとパ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	土	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。
	日	9:00~9:50	

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
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。
NEW 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 9月から開講
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+フッペン)
※親子でプール遊び(1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
水慣れトレーニング	3歳以上の未就学児	火~土	15:00~15:50	遊びながら水に慣れる事を目指します。(進級基準なし)
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。
		火~金	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。
ジュニアスイミング②	小・中学生	火~金	17:00~17:50	クロール~4泳法まで学びます。 ※クロール12.5m泳げる方から申し込み可能。
		土	16:00~16:50	
ジュニアスイミング③	小・中学生	火~土	17:00~17:50	4泳法のレベルアップを目指します。
4泳法プログラム	小・中学生	火~金	18:00~18:50	総合的にレベルアップを目指します。
		土	17:00~17:50	
親子でプール遊び	2歳以上の	火・木	14:00~14:50	親子と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。
	未就学児と保護者	土	11:00~11:50	
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★キッズ	小学生	火・木	16:00~16:50	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。
		火・木	17:00~17:50	
NEW 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。 9月から開講
NEW 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。 9月から開講

