

# みどりのプール グランドオープン

つくばエクスプレス  
「みどりの」駅より  
徒歩22分

2024.4.27(土) 9:00~

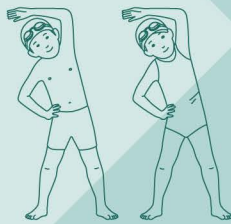
大人も子どもも気軽に始めて気軽に楽しむ  
地域密着型の屋内温水プール「みどりのプール」

5/5(日・祝)「こどもの日」スペシャルイベント

18歳以下の方に限り、プール利用料無料!!

施設見学会開催!!

実際にプールサイドまで入っての  
見学が可能です!! ※プールへの入水はできません。



4/23(火)  
① 10:00~12:00  
② 14:00~18:00

4/24(水) 17:00~20:00

## ◆ プール利用料金

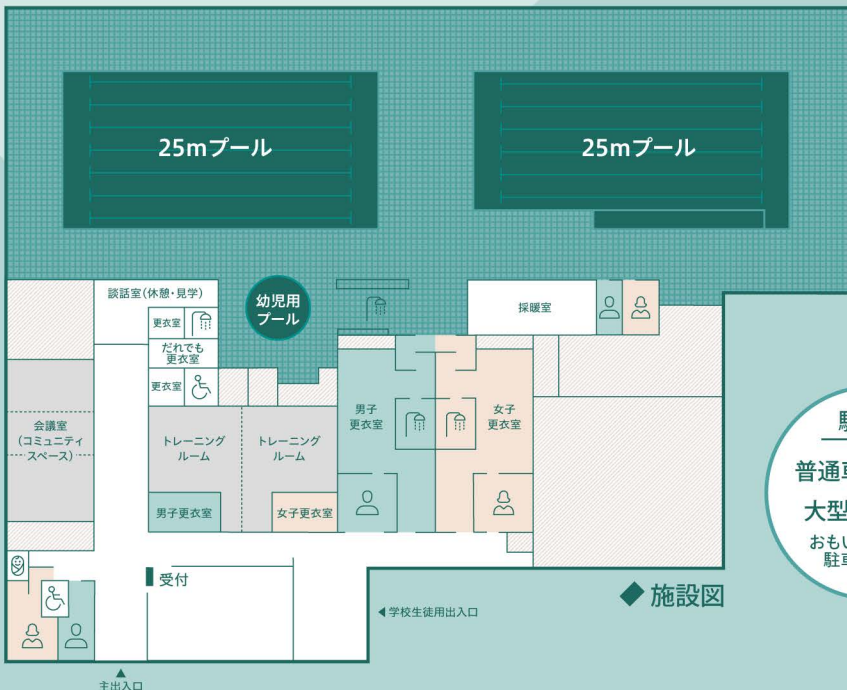
| 区分    | 利用料(1人につき) |         |        |        |        |
|-------|------------|---------|--------|--------|--------|
|       | 大人         | 子ども     | 高齢者    | 障がい者   |        |
| 1回利用  | 市民         | 550円    | 270円   | 270円   | 160円   |
|       | 市民以外       | 820円    | 400円   | 400円   | 240円   |
| 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。
- ※市内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。
- ※小学生以下のお子様は保護者の同伴が必要となります。

## ◆ 交通アクセス



駐車場  
普通車 236台  
大型バス 8台  
おもいやり  
駐車場 6台



## 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ッククラブ

◆ 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。

TEL 029-896-6870 FAX 029-896-6871 <https://www.midorino-pool.com>  
(4/26までの間は電話受付9:00~18:00)

◆ 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)

HPはこちら





# ビギナーから経験者まで、楽しみながら身につく多彩な教室メニュー

## 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

| 大人<br>水泳教室  | 教室名      | 曜日          | 時間   | 内容                               |
|-------------|----------|-------------|--|----------------------------------|
|             | 初めての成人水泳 | 水           | 金  | 19:00~19:50                      |
| 土           |          | 9:00~9:50   |  |                                  |
| 成人水泳 (初中級)  | 水        | 木           | 14:00~14:50                                  | 初めての方からゆっくり基礎を練習します。4泳法完泳を目指します。 |
|             | 水・木・金    | 土           | 9:00~9:50                                    |                                  |
| 成人水泳 (上級)   | 木        | 金           | 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®を水中で行ないます。            |                                  |
| 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    | 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   |  |                                  |

**教室ご応募  
受付中!!**

**5/7(火)より  
順次スタート!!**

教室開催スケジュールは  
HPをご覧ください。

## 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)

| 大人<br>フロア教室 | 教室名                  | 曜日                               | 時間   | 内容                                   |
|-------------|----------------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|
|             | RHYTHM KICK 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。 |
| 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。           |                                      |
| 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。                 |                                      |
| 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は有酸素&無酸素トレーニングを組み合わせで行います。 |                                      |
| 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。                     |                                      |
| 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。                       |                                      |
| 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。                    |                                      |
| 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。                   |                                      |
| 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。                       |                                      |
| 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。                           |                                      |
| 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+フックペン)  
※「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<br>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~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 | クロール導入〜4泳法まで学びます。   |                            |
|             |               | 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歳以上の未就学児と保護者 | 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様や、まだ1人で参加させるには不安のあるお子様・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) | お子様から大人まで     | 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。                                    |                            |

## 小学生・放課後キッズ (トレーニングルーム) **放課後に遊びながらちよこっと運動!**

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

| 放課後         | 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。<br>運動が苦手なお子様でも安心です。 |
| 17:00~17:50 |         |     |     |             |   |



【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:つくばアクティ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。

### 教室のご応募方法

お電話での応募、ご予約はできませんのでご了承ください

みどりプール

#### 1 往復はがき

往復はがきに必要事項をご記入の上、ご応募ください。

**4月22日(月)必着**

※はがきでお申込みの方は返信に数日かかる場合があります。

63 305-0884  
往信  
みどりプール  
教室担当宛

記入しないよう  
お願いいたします

63 000-0000  
返信  
様

①教室名  
②曜日・時間  
③氏名(フリガナ)  
④生年月日(西暦)・年齢・性別  
⑤住所  
⑥連絡先電話番号

往信用表面

返信用裏面

返信用表面

往信用裏面

#### 2 インターネット

ホームページの「教室申込」からご応募ください。

**4月22日(月)  
18:00まで**

教室申込はこちら ▶



●返信用はがきにも住所・氏名をご記入ください。●お申込者が定員を超える場合は、抽選となります(つくば市内在住の方を優先します)。●当落は4月25日(木)以降に、返信はがきまたはHPにてお知らせします。●各教室、各曜日1通ずつの申込みになります。●当選された方はキャンセルがないようお願いします。●募集人数より申込み人数が大幅に少ない教室はやむを得ず中止になる場合があります。●参加対象は教室の参加に何ら支障なく、グループ練習が可能となります。●教室申込締切後も定員に空きがある教室は参加できます。