

目黒区民センター屋内プール

ご利用案内

以下のご利用案内、および注意事項をご理解の上、屋内プールをご利用ください。

●ご利用について

- ① 利用時間 9:00～22:00
最終入場 21:30
閉館 22:00（22:00には完全に退館）

- ・貸切時は一般の方はご利用いただけません。
- ・貸切時間前後の20分は、点検のためご入場できません。
- ・別紙の月間予定表であらかじめ公開スケジュールをご確認ください。
- ・毎時55分から5分間の休憩時間を設定しております。

- ② 休館日 12月28日から1月4日 及び 臨時休館日

③ 利用料金

	基本料金（2時間）	超過料金（1時間）
大人	400円	300円
子ども	200円	150円
高齢者	200円	150円
障がい者	200円	150円

- ※ チケットは入場時に購入していただき、退場時に受付スタッフにお渡しください。
- ※ 利用料金はチケットに打刻された時間より2時間分までを基本料金とし、それを超える時は超過料金がかかります。
- ※ 3歳未満のお子様、オムツの取れていないお子様はご利用できません。
- ※ 【子ども】オムツの取れている3歳以上から中学生まで。
- ※ 【高齢者】65歳以上

④ 付添い

- ※ 小学2年生までは、高校生以上の付添いが必要となります。付添いの方も一緒に入水していただく必要がありますので、水着をご持参ください。（付添い1人につきお子様2人まで入場できます）
- ※ 障がい者の付添いは、障がい者1人につき3人まで無料となります。（付添いが3人以上になる場合は受付でご相談ください）
- ※ 小学校3年生から6年生の18:00以降の利用は、高校生以上の保護者の引率が必要となります。

⑤ 観覧席について

- ※ 観覧席での飲食はご遠慮ください。また、鉄柵によじ登る行為は、危険ですのでご遠慮ください。
- ※ 観覧席からの写真やビデオ等の撮影はご遠慮ください。

ご利用のルール

●お客様の安全と、より快適にプールをご利用いただくために、お互いの気配り、譲り合い等ご協力をお願いいたします。

① 水着、水泳キャップについて

- 水着、水泳キャップは、必ず着用してください。
- ウエットスーツの着用はできません。（ラッシュガードは可）

② 持ち物について

- 以下のものはプールに持ち込めません。
 - ・ 浮き輪、ビーチボールなどの遊具
 - ・ 水中マスク、シュノーケル、パドル(硬いもの)、フィンなど
 - ・ 腕時計、指輪（突起物のない結婚指輪除く）、ネックレス、ピアス、イヤリングなどのアクセサリー類
 - ・ 携帯電話、ストップウォッチ、音楽プレーヤーなどの電子機器
 - ・ 本、食べ物（飴やガム等も含む）

③ 更衣室でのルール

- 更衣室のロッカーは100円の返却式ロッカーです。100円玉が必要となりますので小銭をお持ちでない方は受付で両替をお願いします。
- 更衣室内での盗難・紛失は責任を負いかねます。貴重品はプール受付にあります貴重品BOXをご利用ください。

④ プール場内でのルール

★プールに入る前に

- プールに入る前は必ずシャワーを浴びてください。また、お手洗いの後も必ずシャワーを浴びてください。
- お化粧品や整髪料を洗い落としてからプールにお入りください。（水質保持にご協力お願いします）
- 髪の毛の長い方はヘアゴムで結び、水泳キャップから出ないようにしてください。
- プールに入水される際には必ずメガネを外してください。
- 飲酒後のプール利用はご遠慮ください。

★プールサイドで

- プールサイドは走らないでください。
- 飲み物を持ち込む場合は、ペットボトルや水筒などの密閉容器をご利用ください。※ビン等のガラス製のものは持ち込みできません。
- 飲み物はこぼさないよう十分ご注意ください。
- プールに入水しながらの飲用はご遠慮ください。

★付添が必要なお子様をお連れの方

- お子様から目を離さないようお願いいたします。
- 足の届かないお子様は、備え付けのアームヘルパーをご利用ください。

★プールの中で

- 飛び込み等の危険行為はご遠慮ください。
- コースへの進入は、端（コースエンド）からお願いします。
- コースロープにつかまったり、またがったりしないでください。
- 他のお客様の迷惑になるような行為はご遠慮ください。また、遊泳の際は他のお客様と譲り合ってください。
- 片道及び往復コースでは、長時間立ち止まるような休憩はご遠慮ください。

★コースについて

【片道コース】 片道コースは一方通行のコースです。

- ・ 途中で立ち止まらずに25mを泳ぎきってください。
- ・ ターンはできません。コースエンドに到着したら一度コースロープをくぐってからスタートしてください。
- ・ 必ず方向を確認の上、ご遊泳ください。
- ・ ビート板の使用はできません。

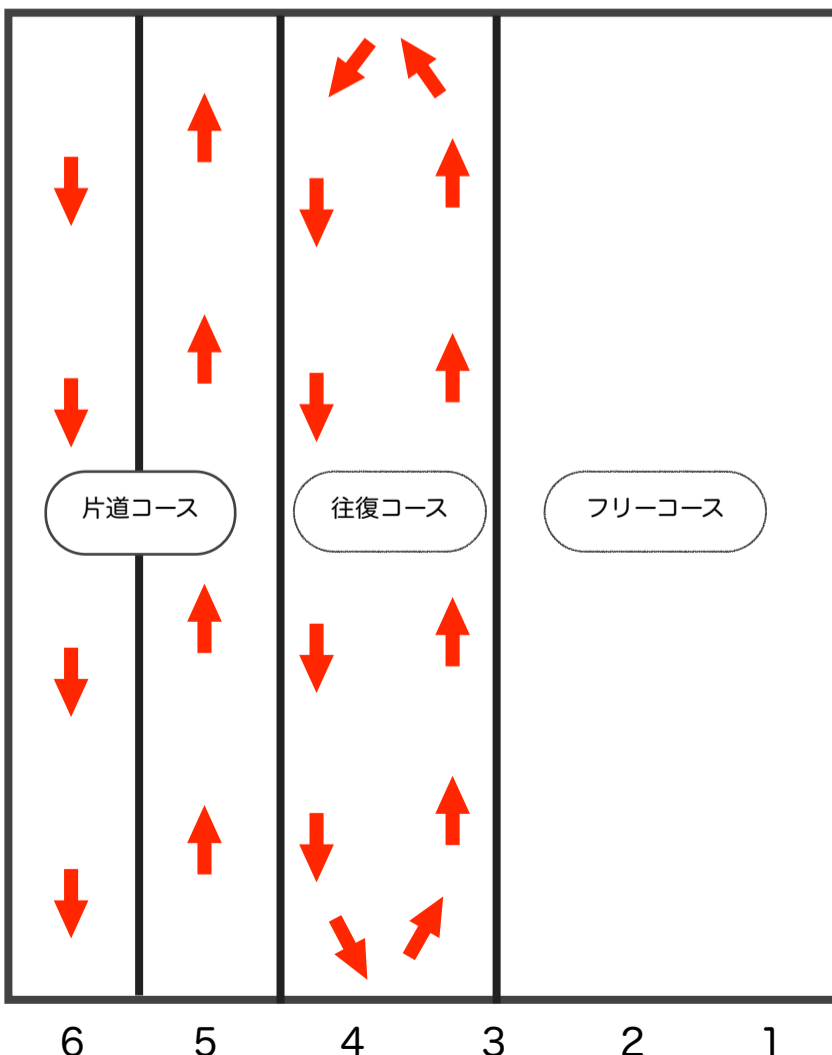
【往復コース】 往復コースは右側通行で周回できるコースです。

- ・ 途中で立ち止まらずに25mを泳ぎきってください。ターンは可能ですが、周りのお客様に注意していただきますようお願いいたします。
- ・ コースエンド付近での追い越しは、ターンをする他のお客様と接触・衝突の恐れがありますのでおやめください。
- ・ 往復コースは右側通行です。左下図の矢印のようにコースの右端を泳いでください。
- ・ ビート板の使用はできません。

【フリーコース】

- ・ フリーコースは泳ぎの練習やウォーキングなど自由にご利用いただけます。
- ・ ビート板、プルブイ、ヘルパー（貸出し用の備品全て）が使用できます。
- ・ 遊泳の際には必ず前方を確認し、他のお客様と譲り合ってください。
- ・ クイックターンは混雑時はご遠慮いただくことがあります。
- ・ 監視員スタッフが危険と判断した場合は声をかけさせていただきます。（例：逆立ち、肩ぐるま、ビート板の上に立つなど）
- ・ 小さなお子さまにはアームヘルパーの貸し出しをおこなっています。ご希望の方はお近くの監視スタッフにお声がけください。

★平成25年7月1日より、刺青・タトゥーを露出した状態の方は、区立プールへ入場できません。ラッシュガード等を必ず着用してご入場ください。他のご利用者様やお子様の不安感を解消し、快適な水泳を楽しんでいただけますよう、ご理解、ご協力をお願いいたします。ラッシュガード等は、原則としてご自身でご用意くださいますようお願いいたします。なお、貸出も行っておりますが、数に限りがございます。



こちらが基本のコース設定です。
こどもサポートプラン、水泳指導、アクアエクササイズ、半面貸切、その他イベントなどによりコース設定が変更されることがありますので予めご了承ください。

目黒区民センター体育館

目黒区目黒2丁目4番36号

TEL: 3711-1139

FAX: 3711-2594

楽しく学べるスポーツ教室が盛りだくさん♪

目黒区民センター体育館 スタッフブログもぜひご覧ください！

http://www.mizuno.co.jp/school/facility/shisetsu_05/staffblog.html