

# 目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表〔2025年10月〕



刺青・タトゥーの露出禁止！

刺青・タトゥーを露出した状態の方は、ご利用できません。  
ラッシュガード等を必ずご着用ください。ラッシュガードは貸出も行っておりますが、  
数に限りがございます。原則としてご自身でご用意ください。  
水泳を楽しんでいただけるようにご理解・ご協力をお願いいたします。

開館時間：9:00～22:00 ※22:00は完全退館時間となります。

公開終了時刻10分前（閉館時は15分前）が最終退水時間となります。更衣室利用時間は公開時間と同刻となります。  
一般公開時間帯の表示時刻は、入水可能な時間から退館時間となりますので、お間違えのないようお願い致します。

|    |     | 9                                             | 10 | 11 | 12              | 13 | 14 | 15               | 16 | 17 | 18               | 19 | 20 | 21 | 22 |
|----|-----|-----------------------------------------------|----|----|-----------------|----|----|------------------|----|----|------------------|----|----|----|----|
| 1  | 水   | 半面貸切                                          |    |    | 9：00～15：40 一般公開 |    |    | 教室               |    |    | 18：20～22：00 一般公開 |    |    |    |    |
|    |     | ※9～11 半面のみ一般公開 ※13時～13:55（水泳ワンポイントレッスン）6コース使用 |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 2  | 木   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 貸切               |    |    | 20:50～22:00 一般公開 |    |    |    |    |
|    |     | ※9～11（水泳指導）5・6コース使用                           |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 3  | 金   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用                    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 4  | 土   | 9：00～22：00 一般公開（子どもサポートプラン：中学生以下無料）           |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 5  | 日   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 6  | 月   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | 11:00～11:45水中ウォーキング13:00～13:45初心者水泳※6コース使用    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 7  | 火   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    | 半面貸切            |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※11～11:45・13～13:45（アクアエクササイズ）5・6コース使用         |    |    |                 |    |    | ※16～18 半面のみ一般公開  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 8  | 水   | 半面貸切                                          |    |    | 9：00～15：40 一般公開 |    |    | 教室               |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |    |    |
|    |     | ※9～11 半面のみ一般公開 ※13時～13:55（水泳ワンポイントレッスン）6コース使用 |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 9  | 木   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 貸切               |    |    | 20:50～22:00 一般公開 |    |    |    |    |
|    |     | ※9～11（水泳指導）5・6コース使用                           |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 10 | 金   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用                    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 11 | 土   | 9：00～22：00 一般公開（子どもサポートプラン：中学生以下無料）           |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 12 | 日   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 13 | 月・祝 | 9：00～22：00 一般公開（スポーツの日 無料開放）                  |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 14 | 火   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    | 半面貸切            |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※11～11:45・13～13:45（アクアエクササイズ）5・6コース使用         |    |    |                 |    |    | ※16～18 半面のみ一般公開  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 15 | 水   | 半面貸切                                          |    |    | 9：00～15：40 一般公開 |    |    | 教室               |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |    |    |
|    |     | ※9～11 半面のみ一般公開 ※13時～13:55（水泳ワンポイントレッスン）6コース使用 |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 16 | 木   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 貸切               |    |    | 20:50～22:00 一般公開 |    |    |    |    |
|    |     | ※9～11（水泳指導）5・6コース使用                           |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 17 | 金   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用                    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 18 | 土   | 9：00～22：00 一般公開（子どもサポートプラン：中学生以下無料）           |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 19 | 日   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 20 | 月   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | 11:00～11:45水中ウォーキング13:00～13:45初心者水泳※6コース使用    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 21 | 火   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    | 半面貸切            |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※11～11:45・13～13:45（アクアエクササイズ）5・6コース使用         |    |    |                 |    |    | ※16～18 半面のみ一般公開  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 22 | 水   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※13時～13:55（水泳ワンポイントレッスン）6コース使用                |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 23 | 木   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 貸切               |    |    | 20:50～22:00 一般公開 |    |    |    |    |
|    |     | ※9～11（水泳指導）5・6コース使用                           |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 24 | 金   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用                    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 25 | 土   | 9：00～22：00 一般公開（子どもサポートプラン：中学生以下無料）           |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 26 | 日   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 27 | 月   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | 11:00～11:45水中ウォーキング13:00～13:45初心者水泳※6コース使用    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 28 | 火   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    | 半面貸切            |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※11～11:45・13～13:45（アクアエクササイズ）5・6コース使用         |    |    |                 |    |    | ※16～18 半面のみ一般公開  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 29 | 水   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 18:20～22:00 一般公開 |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※13時～13:55（水泳ワンポイントレッスン）6コース使用                |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 30 | 木   | 9：00～15：40 一般公開                               |    |    | 教室              |    |    | 貸切               |    |    | 20:50～22:00 一般公開 |    |    |    |    |
|    |     | ※9～11（水泳指導）5・6コース使用                           |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
| 31 | 金   | 9：00～22：00 一般公開                               |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |
|    |     | ※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用                    |    |    |                 |    |    |                  |    |    |                  |    |    |    |    |

教室 貸切

※貸切・教室ともに一般の方は入場できません。

半面貸切 ※半面のみ一般公開となります。

- \*1・6・8・15・20・22・27・29日は初心者子ども水泳教室のため、15時40分から18時20分の間、一般公開を休止いたします。
- \*2・9・16・23・30日はMEGUROスイミングクリニックのため、15時40分から18時20分の間、一般公開を休止いたします。
- \*土曜日子どもサポートプラン(4・11・18・25日)は中学生以下無料です。  
子どもサポートプラン実施日は18時まで往復コースの設定がありません。

利用料金(2時間) 大人400円 / 高齢者(65歳以上)・子ども(おむつの取れた3歳から高校生まで)・障がい者 200円

利用料金は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。

超過料金(1時間単位) 大人300円 / 高齢者・子ども・障がい者150円

全面貸切・全面教室後20:50～ 大人300円 / 高齢者(65歳以上)・子ども(おむつの取れた3歳から高校生まで)・障がい者 150円

月・火・木・金のプログラム：当日開始30分前よりプールフロントにて受付いたします

月【水中ウォーキング】水中ウォーキングで健康促進しましょう！

毎週月曜日(祝日・夏休み除く) 午前11時～午前11時45分 効果的なウォーキング方法を教えます。

使用コース：6コース使用 対象者：中学生以上 受講料：無料 定員：10名(先着)

講師：目黒区民センタープールスタッフ

月【初心者水泳】泳ぎをこれから始める方是非！

毎週月曜日(祝日・夏休み除く) 午後1時～午後1時45分

使用コース：6コース使用 対象者：中学生以上 受講料：無料 定員：10名(先着)

講師：目黒区民センタープールスタッフ

火【アクアエクササイズ】水中で無理なく身体を動かしてみませんか。

毎週火曜日(祝日・夏休み除く) ①午前11時～11時45分 ②午後1時～午後1時45分

使用コース：5・6コース 対象者：中学生以上 受講料：無料 定員：20名(先着)

区民センター体育館トレーニング室の前田由紀によるアクアエクササイズが実施されます！

水【水泳ワンポイントレッスン】泳ぎをもっと上手になりたい方・フォームが気になる方は是非この機会に！

毎週水曜日(祝日・夏休み除く) 午後1時～午後1時55分

使用コース：6コース使用 対象者：中学生以上 受講料：有料(1回500円 プール利用料含む) 定員：12名(先着)

講師：目黒区民センタープールスタッフ

木金【水泳指導】

○毎週木曜日(祝日・夏休み除く)：午前9時00分～午前11時

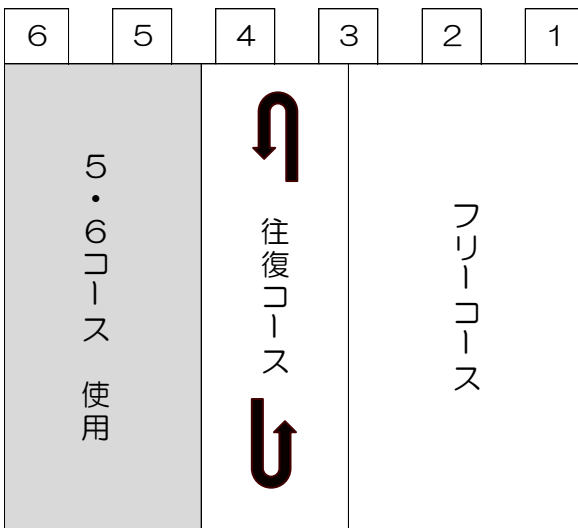
○毎週金曜日(祝日・夏休み除く)：午後6時30分～午後8時30分

使用コース：5・6コース 対象者：中学生以上 受講料：無料 定員：24名(先着)

講師：目黒区水泳連盟指導員

【アクエクササイズ・水泳指導】開催は5・6コース使用  
一般公開ではフリーコース・往復コースをご利用ください

週間プログラム開催時コース



更衣室側

#### 【注意事項】

- \* スイミングキャップを着用してください。  
(スイミングキャップのレンタルはしておりません)
- \* 整髪料・化粧品はシャワーでよく落としてからプールにお入りください。
- \* アクセサリーは外してください。
- \* 場内へ一般服を着用しての入場(付添・引率含む)はできません。
- \* ウェットスーツでの入水はできません。(ラッシュガードは可)
- \* 携帯電話などの電子機器類は持込みできません。
- \* フィン・プラスチック製パドル・シュノーケル・ガラス製ゴーグル  
浮き輪・ビーチボート・ビーチボールはご利用できません。
- \* ビート板にまたがる行為は、破損の原因になるためご注意ください。
- \* 入水のときはメガネを外してください。(付添でもかけることはできません)
- \* 飛び込み台はご利用できません。
- \* 飛び込み・潜水および潜行・逆立ち・肩車・後ろから他人を押す  
子どもを投げる・プールサイド等場内を走る等の危険行為はおやめください。
- \* 盗難防止のため、貴重品は貴重品BOXをご利用ください。
- \* 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。
- \* 令和6年4月27日より、土曜日の一般公開(こどもサポートプラン)  
につきましては、親子・夫婦または障がいのある方の介助をする  
場合を除き、指導行為を禁止します。
- なお、営利指導を目的とする指導行為は、条例で禁止されています。
- \* 土曜日子どもサポートプラン  
開場から18時まで往復コースはありませんのでご注意ください。
- \* 令和6年2月1日より、7歳以上のお子様は異性の更衣室には入れません。  
お着替えの補助をされる場合は、多目的更衣室をご利用ください。
- \* スマートウォッチご利用の際は、シリコン製・サポーター系の  
手首装着型保護バンドが必要になります。
- \* その他、プールスタッフの指示にしたがってください。

#### 【子どもの付添について】

3歳～小学校2年生までは、保護者(大人)の付き添い者が必要に  
なり、一緒にプールに入ってください。必要がございます。  
付添者1人につき、2人まで付添いが可能です。

#### 【子どもの夜間利用について】

小学校3年生～6年生の午後6時30分以降のご利用は、  
保護者(大人)の引率が必要になります。引率の場合、  
プールに入る必要はありません。

目黒区民センター体育館の  
最新情報をお届けする公式SNSです！  
友だち登録・フォローをして  
チェックしてみてください！  
☎03-3711-1139

