

# 目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表 [2026年7月]



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ありますが、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、入水可能の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	9:00～22:00 一般公開 ※13～13:55 (水泳ワンポイントレッスン) 6コース使用													
2	木	※9～11 (水泳指導) 5・6コース使用 9:00～22:00 一般公開													
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	換水作業及び施設保守点検作業のため休館 7月6日(月) ～ 7月9日(木)													
7	火														
8	水														
9	木														
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	※11～11:45 (水中ウォーキング) 6コース使用 ※13～13:45 (初心者水泳) 6コース使用 9:00～22:00 一般公開													
14	火	※11～11:45・13～13:45 (アクアエクササイズ) 5・6コース使用 9:00～22:00 一般公開													
15	水	9:00～22:00 一般公開 ※13～13:55 (水泳ワンポイントレッスン) 6コース使用													
16	木	※9～11 (水泳指導) 5・6コース使用 9:00～22:00 一般公開													
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・祝	9:00～22:00 一般公開													
21	火	9:00～22:00 一般公開													
22	水														
23	木														
24	金														
25	土														
26	日														
27	月														
28	火														
29	水														
30	木														
31	金														

**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。

\*土曜日子どもサポートプラン(4・11・18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。

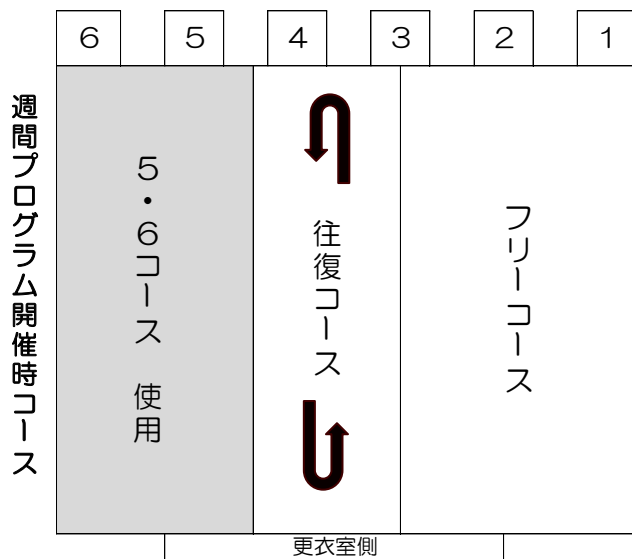
超過料金(1時間単位)大人300円 / 高齢者・子ども・障がい者150円

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600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



**【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が必要がございます。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

