

目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表 [2026年4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	9:00～22:00 一般公開 ※9～11 半面のみ一般公開 ※13～13:55 (水泳ワンポイントレッスン) 6コース使用													
2	木	9:00～18:10 一般公開 ※9～11 (水泳指導) 5・6コース使用										貸切		20:50～22:00 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													
5	日	9:00～22:00 一般公開													
6	月	9:00～22:00 一般公開 ※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													
7	火	9:00～22:00 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													
8	水	9:00～22:00 一般公開 ※9～11 半面のみ一般公開 ※13～13:55 (水泳ワンポイントレッスン) 6コース使用													
9	木	9:00～15:40 一般公開 ※9～11 (水泳指導) 5・6コース使用						教室				貸切		20:50～22:00 一般公開	
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	9:00～22:00 一般公開 ※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													
14	火	9:00～22:00 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						半面貸切				※16～18 半面のみ一般公開			
15	水	9:00～22:00 一般公開 ※9～11 半面のみ一般公開 ※13～13:55 (水泳ワンポイントレッスン) 6コース使用													
16	木	9:00～15:40 一般公開 ※9～11 (水泳指導) 5・6コース使用						教室				貸切		20:50～22:00 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	9:00～22:00 一般公開 ※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													
21	火	9:00～22:00 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						半面貸切				※16～18 半面のみ一般公開			
22	水	9:00～22:00 一般公開 ※9～11 半面のみ一般公開 ※13～13:55 (水泳ワンポイントレッスン) 6コース使用													
23	木	9:00～15:40 一般公開 ※9～11 (水泳指導) 5・6コース使用						教室				貸切		20:50～22:00 一般公開	
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 ※11～11:55 (水あそびマスター) ※5・6コース使用 一般公開 (子どもサポートプラン)													
26	日	9:00～22:00 一般公開													
27	月	9:00～22:00 一般公開 ※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													
28	火	9:00～22:00 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						半面貸切				※16～18 半面のみ一般公開			
29	水・祝	9:00～22:00 一般公開													
30	木	9:00～22:00 一般公開 ※9～11 (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。

*9・16・23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(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。

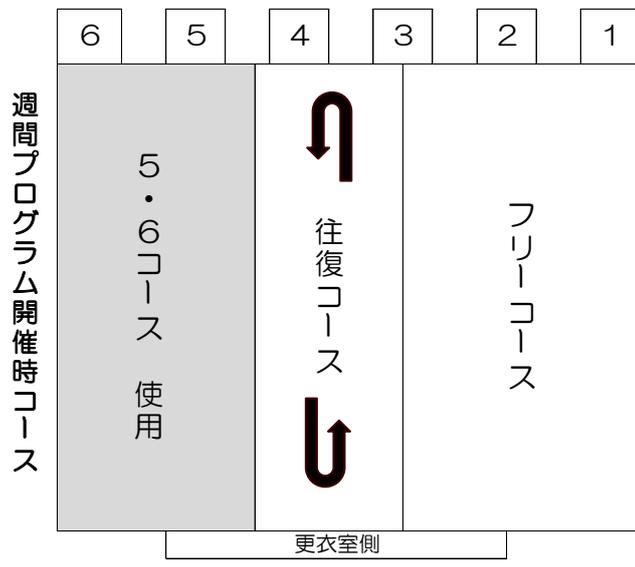
超過料金(1時間単位)大人300円 / 高齢者・子ども・障がい者150円

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600円 プール利用料金含む) 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・ビーチポート・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遠慮ください。
- *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となり、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

