

目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表〔2024年11月〕 ☎3711-1139



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着用ください。他の利用者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るようご理解、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ようお願いいたします。なお、貸出も行ってありますが、数に限りがございます。

刺青・タトゥーの露出禁止！

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。
 最終退館時間は22時です。更衣室利用時間は公開開始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。

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

*7・14日はMEGUROスイミングクリニックのため、午後3時40分から午後6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(2・9・16・23・30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。

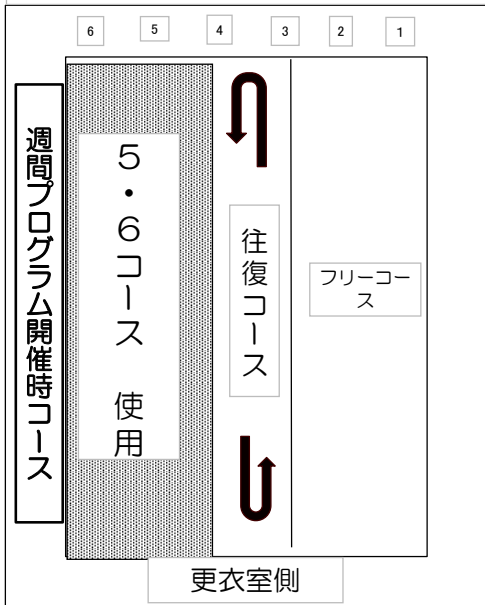
開館時間：9:00～22:00 ※22:00は完全退館時間となります。貸切・教室で一般公開を中断する場合も22：00が完全退館時間です。

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。

利用料金（2時間） 大人400円／高齢者（65歳以上）200円／子ども（おむつの取れた3歳から中学生まで）200円／障がい者200円
超 過 料 金（1時間単位） 大人300円 / 高齢者150円 / 子ども150円 / 障がい者150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。

詳しくは屋内プール受付の利用案内をご覧ください。

【アクアエクササイズ】		
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)
毎週火曜日（祝日のぞく） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～午後1時45分		
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！水中で無理なく身体を動かしてみませんか。当日開始30分前よりプール受付にて受付いたします。		
【水中ウォーキング】		
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
毎週月曜日（祝日のぞく） 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。水中ウォーキングで健康促進しましょう！		
【水泳指導】		
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)
○毎週木曜日（祝日のぞく）：午前9時00分～午前11時 ○毎週金曜日（祝日のぞく）：午後6時30分～午後8時30分		
講師：目黒区水泳連盟指導員		
【水泳ワンポイントレッスン】		
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) 定員：10名(先着)
講師：目黒区民センタープールスタッフ		
毎週水曜日（祝日のぞく）午後1時～午後1時55分 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！		
【初心者水泳】		
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
毎週月曜日（祝日のぞく）午後1時～午後1時45分 泳ぎをこれから始める方是非！		



【アクアエクササイズ・水泳指導】
上記の2つが開催される時間帯はプールの公開形式が左図となり、5・6コースはご利用できません。予めご了承ください。
【注意事項】
<ul style="list-style-type: none"> * 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、子どもを投げる、後ろから他人を押し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。 * その他、プールスタッフの指示にしたがってください。 * 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。 * その他利用者様やお子様への不安感を解消し、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5年5月13日より、土曜日の一般公開（子どもサポートプラン）につきましては、親子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、目黒区公衆浴場施行条例に準ずる扱いとなり、それに伴い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。

【子供の付添について】
 3歳～小学校2年生までは、高校生以上の付き添い者が必要になり、一緒にプールに入っていたください。付添者1人につき、2人まで付添いが可能です。

【子供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、高校生以上の保護者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！ →

