

目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表 [2026年1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	木	年末年始による休館 12月28日(日)～1月4日(日)												
2	金													
3	土													
4	日													
5	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												
6	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											
7	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											
8	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									
9	金	9:00～18:10 一般公開	教室		20:50～22:00 一般公開									
10	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)												
11	日	目黒区体育祭 新春初泳ぎ記録会				16:00～22:00 一般公開								
12	月・祝	9:00～22:00 一般公開												
13	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											
14	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											
15	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									
16	金	9:00～18:10 一般公開	教室		20:50～22:00 一般公開									
17	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)												
18	日	9:00～22:00 一般公開												
19	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												
20	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											
21	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											
22	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									
23	金	9:00～18:10 一般公開	教室		20:50～22:00 一般公開									
24	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)												
25	日	9:00～22:00 一般公開												
26	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												
27	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											
28	水	9:00～22:00 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												
29	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									
30	金	9:00～18:10 一般公開	教室		20:50～22:00 一般公開									
31	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)												

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・30日は大人のための水泳教室のため、18時10分から20時50分の間、一般公開を休止いたします。

*8・15・22・29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。

*土曜日こどもサポートプラン(10・17・24・31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。

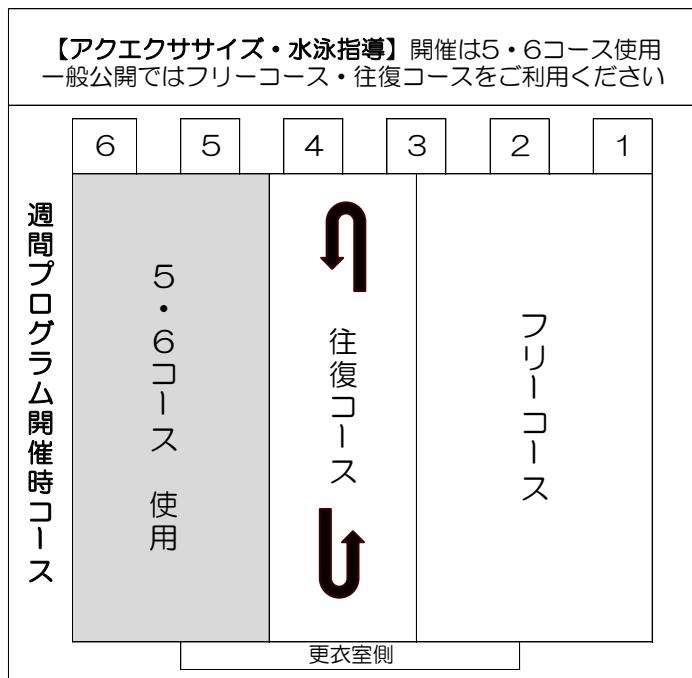
利用料金(2時間) 大人400円 / 高齢者(65歳以上)・子ども(おむつの取れた3歳から高校生まで)・障がい者 200円
利用料金は2時間分までを基本料金とし、それを超える時は超過料金がかかります。

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
火	【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
水	【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） 区民センタービニール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！
木	【水泳ワンポイントレッスン】泳ぎをもっと上手くなりたい方・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



【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)の付き添いが必要になります、一緒にプールに入っていただく必要があります。
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。

目黒区民センタービニール館
最新情報を届ける公式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



MEGUROKUMIN CENTER