

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	木	<div>年末年始による休館</div> <div>12月28日(日) ～ 1月4日(日)</div>													
2	金														
3	土														
4	日														
5	月	9:00～22:00 一般公開													
6	火	※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	水	9:00～22:00 一般公開													
8	木	※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													
9	金	9:00～22:00 一般公開													
10	土	9:00～22:00 一般公開													
11	日	9:00～22:00 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													
14	水	※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	木	9:00～22:00 一般公開													
16	金	9:00～22:00 一般公開													
17	土	9:00～22:00 一般公開													
18	日	9:00～22:00 一般公開													
19	月	9:00～22:00 一般公開													
20	火	※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	水	9:00～22:00 一般公開													
22	木	※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													
23	金	9:00～22:00 一般公開													
24	土	9:00～22:00 一般公開													
25	日	9:00～22:00 一般公開													
26	月	9:00～22:00 一般公開													
27	火	※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	水	9:00～22:00 一般公開													
29	木	※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													
30	金	9:00～22:00 一般公開													
31	土	9:00～22:00 一般公開													

教室 貸切 ※貸切・教室ともに一般の方は入場できません。

※半面のみ一般公開となります。

- *9・16・23・30日は大入り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

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

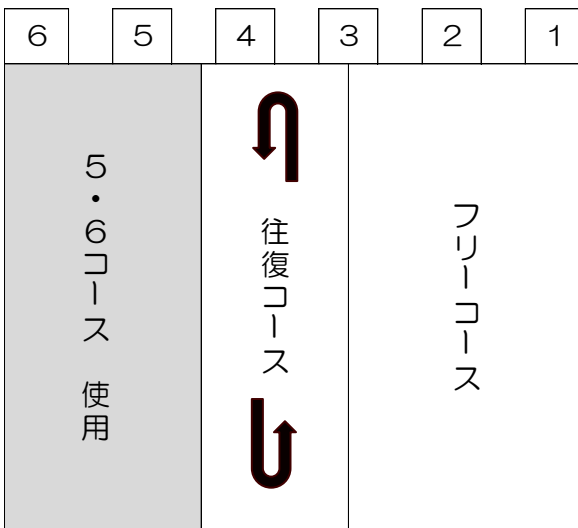
○毎週金曜日(祝日・夏休み除く)：午後6時30分～午後8時30分

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。
- * 入水の際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です。
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

