

# 目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表 [2025年11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	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）							
2	日						9:00～22:00							
							一般公開							
3	月・祝						9:00～22:00							
							一般公開							
4	火						9:00～22:00 一般公開	半面貸切						
							※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						
5	水						半面貸切	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						
6	木						9:00～15:40 一般公開	教室	貸切	20:50～22:00				
							※9～11（水泳指導）5・6コース使用							一般公開
7	金						9:00～22:00 一般公開							
							※15:00～16:00 親子水泳教室 5・6コース	※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用						
8	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）							
9	日						9:00～22:00							
							一般公開							
10	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						
11	火						9:00～22:00 一般公開	半面貸切						
							※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						
12	水						半面貸切	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						
13	木						9:00～15:40 一般公開	教室	貸切	20:50～22:00				
							※9～11（水泳指導）5・6コース使用							一般公開
14	金						9:00～22:00 一般公開							
							※15:00～16:00 親子水泳教室 5・6コース	※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用						
15	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）							
16	日						9:00～22:00							
							一般公開							
17	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						
18	火						9:00～22:00 一般公開	半面貸切						
							※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						
19	水						半面貸切	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						
20	木						9:00～15:40 一般公開	教室	貸切	20:50～22:00				
							※9～11（水泳指導）5・6コース使用							一般公開
21	金						9:00～22:00 一般公開							
							※15:00～16:00 親子水泳教室 5・6コース	※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用						
22	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）							
23	日						9:00～22:00							
							一般公開							
24	月・祝						9:00～22:00							
							一般公開							
25	火						9:00～22:00 一般公開	半面貸切						
							※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						
26	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							
27	木						9:00～18:10 一般公開	貸切		20:50～22:00				
							※9～11（水泳指導）5・6コース使用							一般公開
28	金						9:00～22:00 一般公開							
							※15:00～16:00 親子水泳教室 5・6コース	※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用						
29	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）							
30	日						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。

**半面貸切**

※半面のみ一般公開となります。

\*6・13・20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(1・8・15・22・29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） 区民センタービーチアリーナ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

【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	6	5	4	3	2 1
5 ・ 6 コ ー ス 使 用	往 復 コ ー ス  	フ リ ー コ ー ス  	更衣室側		

#### 【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、一緒にプールに入っていただく必要がございます。  
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。

目黒区民センタービーチアリーナ  
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



LINE



Instagram



Facebook

MEGUROKUMINCENTER