

目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表〔2025年12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	月	施設保守点検作業のため休館 12月1日(月) ～ 12月4日(木)													
2	火														
3	水														
4	木														
5	金	9：00～22：00 一般公開 ※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用													
6	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）													
7	日	9：00～22：00 一般公開													
8	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													
9	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 ※16～18 半面のみ一般公開													
10	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													
11	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	
12	金	9：00～18：10 一般公開										教室		20:50～22:00 一般公開	
13	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）													
14	日	9：00～22：00 一般公開													
15	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													
16	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 ※16～18 半面のみ一般公開													
17	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													
18	木	9：00～22：00 一般公開 ※9～11（水泳指導）5・6コース使用										半面貸切		※18:30～20:30 半面のみ一般公開	
19	金	9：00～18：10 一般公開										教室		20:50～22:00 一般公開	
20	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）													
21	日	9：00～22：00 一般公開													
22	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													
23	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 ※16～18 半面のみ一般公開													
24	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													
25	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	
26	金	9：00～18：10 一般公開										教室		20:50～22:00 一般公開	
27	土	9：00～22：00 一般公開													
28	日	年末年始による休館 12月28日(日) ～ 1月4日(日)													
29	月														
30	火														
31	水														

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。

*12・19・26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。

*土曜日子どもサポートプラン(6・13・20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

【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。

【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



【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

