

# 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。

刺青・タトゥーの露出禁止！

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	月													
2	火													
3	水													
4	木													
5	金													
6	土													
7	日													
8	月													
9	火													
10	水													
11	木													
12	金													
13	土													
14	日													
15	月													
16	火													
17	水													
18	木													
19	金													
20	土													
21	日													
22	月													
23	火													
24	水													
25	木													
26	金													
27	土													
28	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。

\*土曜日こどもサポートプラン(6・13・20)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。

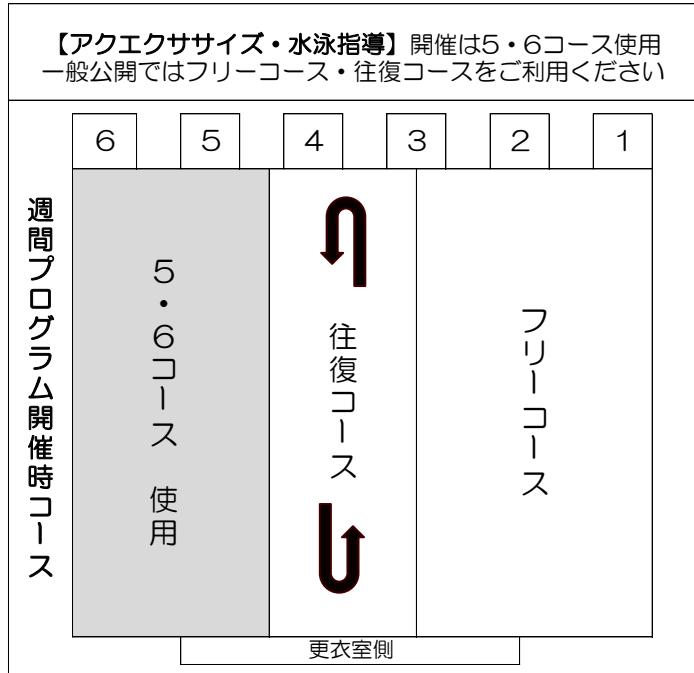
超過料金(1時間単位)大人300円／高齢者・子ども・障がい者150円

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)

月・火・木・金のプログラム：当月開始30分前よりプールフロントにて受付いたします

月	<b>【水中ウォーキング】</b> 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	<b>【初心者水泳】</b> 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	<b>【アクアエクササイズ】</b> 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） 区民センターレクリエーション室 の前田由紀によるアクアエクササイズが実施されます！
金	<b>【水泳ワンポイントレッスン】</b> 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
土	<b>【水泳指導】</b> ○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



## 【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ございます。付添い者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



## 【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・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・ソーター系の  
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。

