



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。他の利用者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るようご理解、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。

刺青・タトゥーの露出禁止！

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。最終退館時間は22時です。チケット購入は、開始5分前からとなります(更衣室利用時間は公開開始時間と同刻となります。)。尚、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。

1	月	9:00~20:00 一般公開 11:00~11:45 水中ウォーキング ※6コース使用 13:00~13:45 ゼロからはじめる水泳 ※6コース使用			
2	火	9:00~15:40 一般公開 11:00~11:45 & 13:00~13:45 アクアエクササイズ ※5・6コース使用		貸 切	
3	水	9:00~20:00 一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用		一般公開	
4	木	9:00~15:40 一般公開 9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用		教 室	
5	金	9:00~20:00 一般公開 15:00~17:30 幼児水泳教室※5・6コース使用口		一般公開	
6	土	9:00~20:00 一般公開		一般公開	
7	日	9:00~20:00 一般公開		一般公開	
8	月	9:00~20:00 一般公開 11:00~11:45 水中ウォーキング ※6コース使用 13:00~13:45 ゼロからはじめる水泳 ※6コース使用		一般公開	
9	火	9:00~15:40 一般公開 11:00~11:45 & 13:00~13:45 アクアエクササイズ ※5・6コース使用		貸 切	
10	水	9:00~20:00 一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用		一般公開	
11	木	9:00~15:40 一般公開 9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用		教 室	
12	金	9:00~20:00 一般公開 15:00~17:30 幼児水泳教室※5・6コース使用口		一般公開	
13	土	9:00~20:00 一般公開		一般公開	
14	日	9:00~20:00 一般公開		一般公開	
15	月	9:00~20:00 一般公開 11:00~11:45 水中ウォーキング ※6コース使用 13:00~13:45 ゼロからはじめる水泳 ※6コース使用		一般公開	
16	火	9:00~15:40 一般公開 11:00~11:45 & 13:00~13:45 アクアエクササイズ ※5・6コース使用		貸 切	
17	水	9:00~20:00 一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用		一般公開	
18	木	9:00~15:40 一般公開 9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用		教 室	
19	金	9:00~20:00 一般公開 15:00~17:30 幼児水泳教室※5・6コース使用口		一般公開	
20	土	9:00~20:00 一般公開		一般公開	
21	日	9:00~20:00 一般公開		一般公開	
22	月	9:00~21:00 一般公開 11:00~11:45 水中ウォーキング ※6コース使用 13:00~13:45 ゼロからはじめる水泳 ※6コース使用		一般公開	
23	火	9:00~15:40 一般公開 11:00~11:45 & 13:00~13:45 アクアエクササイズ ※5・6コース使用		貸 切	
24	水	9:00~21:00 一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用		一般公開	
25	木	9:00~18:10 一般公開 9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用		貸 切	
26	金	9:00~21:00 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用		一般公開	
27	土	9:00~21:00 一般公開		一般公開	
28	日	9:00~21:00 一般公開		一般公開	
29	月	9:00~21:00 一般公開 11:00~11:45 水中ウォーキング ※6コース使用 13:00~13:45 ゼロからはじめる水泳 ※6コース使用		一般公開	
30	火	9:00~15:40 一般公開 11:00~11:45 & 13:00~13:45 アクアエクササイズ ※5・6コース使用		貸 切	
31	水	9:00~21:00 一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用		一般公開	

* 土曜日の子どもサポートプランは当面のあいだ中止いたします。

* 4・11・18日はMEGURUスイミングクリニックのため、午後3時40分から午後6時30分のあいだ、一般公開を休止いたします。

* 緊急事態宣言発出のため、3月21日まで利用時間を9:00~20:00に短縮いたします。

* 3月22日より利用時間を9:00~21:00に短縮いたします。

開館時間: 9:00~22:00 ※22:00は完全退館時間となります。貸切・教室で一般公開を中断する場合も22:00が完全退館時間です。

教 室

貸 切

半 面 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。

利用料金(2時間) 大人400円／高齢者(65歳以上)200円／子ども(おむつの取れた3歳から中学生まで)200円／障がい者200円

超過料金(1時間単位) 大人300円／高齢者150円／子ども150円／障がい者150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。

詳しくは屋内プール受付の利用案内をご覧下さい。

【アクアエクササイズ】

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: 15名

毎週火曜日(祝日のぞく) 午前11時から午前11時45分、午後1時から午後1時45分

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！

水中で無理なく身体を動かしてみませんか。当日開始30分前よりプール受付にて受付いたします。

【水中ウォーキング】

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 講師: 目黒区民センタープールスタッフ

毎週月曜日(祝日のぞく) 午前11時から午前11時45分 効果的なウォーキング方法を教えます。水中ウォーキングで健康促進しましょう！

【水泳指導】

使用コース: 5・6コース 対象者: 中学生以上 受講料: 無料

毎週木曜日(祝日のぞく) 午前9時00分から午前11時、毎週金曜日(祝日のぞく) 午後6時30分から午後8時30分目黒区水泳連盟指導員による水泳指導が実施。

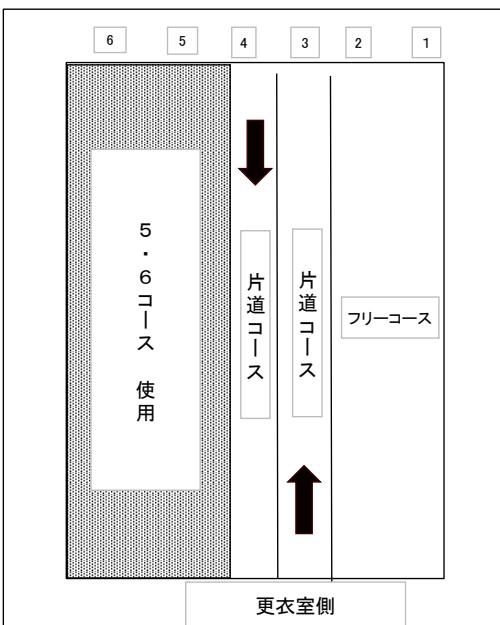
【水泳ワンポイントレッスン】

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) 定員: 10名(先着) 講師: 目黒区民センタープールスタッフ

毎週水曜日(祝日のぞく) 午後1時から午後1時55分 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！

【ゼロからはじめる水泳】

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



【アクアエクササイズ・水泳指導・スイムクリニック】

上記の3つが開催される時間帯はプールの公開形式が左図となり、5・6コースはご利用できません。予めご了承ください。

【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。

* ウエ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、プラスチック製ハドル、シュノーケル、ガラス製ゴーグル、

浮き輪、ビーチボード、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、こどもを投げる、後ろから他人を押す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。

* その他、プールスタッフの指示にしたがってください。

* 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。

* 平成31年4月1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、未就学児の親子または障がいのある方が利用する場合を除き、指導行為を禁止します。なお、営利活動を目的とする指導行為は、条例で禁止されています。

* 平成31年4月1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「障がいのある方専用コース」を設置致します。(13-17時)

【子供の付添について】

3歳～小学校2年生までは、高校生以上の付き添い者が必要になり、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。

【子供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、高校生以上の保護者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。

楽しく学べるスポーツ教室が盛りだくさん♪

目黒区民センター体育館スタッフブログもぜひご覧ください！

http://www.mizuno.co.jp/school/facility/shisetsu_05/staffblog.html

