



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。

|    |   |  |                     |
|----|---|--|---------------------|
| 1  | 月 | 9:00~20:00 一般公開<br>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<br>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 18:20~20:00 一般公開 |
| 3  | 水 | 9:00~20:00 一般公開<br>13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン ※6コース使用                            |                     |
| 4  | 木 | 9:00~15:40 一般公開<br>9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用                                   | 教室 18:20~20:00 一般公開 |
| 5  | 金 | 9:00~20:00 一般公開<br>15:00~17:30 幼児水泳教室 ※5・6コース使用口                               |                     |
| 6  | 土 | 9:00~20:00 一般公開  |                     |
| 7  | 日 | 9:00~20:00 一般公開  |                     |
| 8  | 月 | 9:00~20:00 一般公開<br>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 |                     |
| 9  | 火 | 9:00~15:40 一般公開<br>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 18:20~20:00 一般公開 |
| 10 | 水 | 9:00~20:00 一般公開<br>13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン ※6コース使用                            |                     |
| 11 | 木 | 9:00~15:40 一般公開<br>9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用                                   | 教室 18:20~20:00 一般公開 |
| 12 | 金 | 9:00~20:00 一般公開<br>15:00~17:30 幼児水泳教室 ※5・6コース使用口                               |                     |
| 13 | 土 | 9:00~20:00 一般公開  |                     |
| 14 | 日 | 9:00~20:00 一般公開  |                     |
| 15 | 月 | 9:00~20:00 一般公開<br>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 |                     |
| 16 | 火 | 9:00~15:40 一般公開<br>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 18:20~20:00 一般公開 |
| 17 | 水 | 9:00~20:00 一般公開<br>13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン ※6コース使用                            |                     |
| 18 | 木 | 9:00~15:40 一般公開<br>9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用                                   | 教室 18:20~20:00 一般公開 |
| 19 | 金 | 9:00~20:00 一般公開<br>15:00~17:30 幼児水泳教室 ※5・6コース使用口                               |                     |
| 20 | 土 | 9:00~20:00 一般公開  |                     |
| 21 | 日 | 9:00~20:00 一般公開  |                     |
| 22 | 月 | 9:00~21:00 一般公開<br>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 |                     |
| 23 | 火 | 9:00~15:40 一般公開<br>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 18:20~21:00 一般公開 |
| 24 | 水 | 9:00~21:00 一般公開<br>13:00~13:55 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<br>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<br>18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用                                  |                     |
| 27 | 土 | 9:00~21:00 一般公開  |                     |
| 28 | 日 | 9:00~21:00 一般公開  |                     |
| 29 | 月 | 9:00~21:00 一般公開<br>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 |                     |
| 30 | 火 | 9:00~15:40 一般公開<br>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 18:20~21:00 一般公開 |
| 31 | 水 | 9:00~21:00 一般公開<br>13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン ※6コース使用                            |                     |

\*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MEGURO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              | ※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。 |                        |

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ください。

#### 【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】

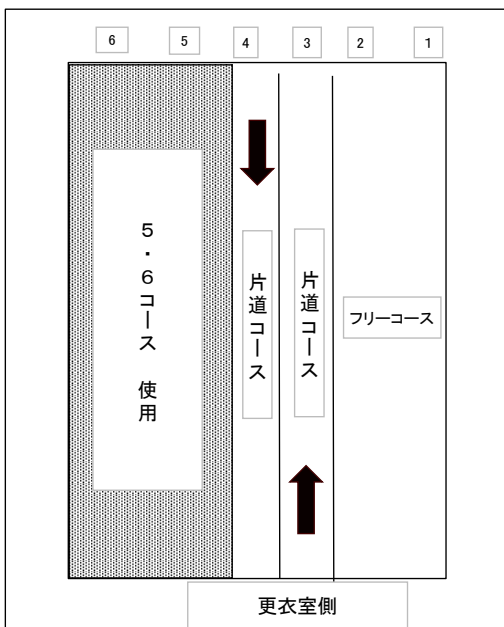
使用コース：6コース使用 対象者：中学生以上 受講料：有料(1回500円) 定員：10名(先着) 講師：目黒区民センタープールスタッフ  
毎週水曜日(祝日のぞく) 午後1時から午後1時55分 泳ぎをもっと上手になりたい方・フォームが気になる方は是非この機会に！

#### 【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いません)
- \* 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、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(子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(子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](http://www.mizuno.co.jp/school/facility/shisetsu_05/staffblog.html)

