

目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表〔2024年12月〕 ☎3711-1139



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。更衣室利用時間は公開開始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。

1	日	9:00~22:00 一般公開		
2	月	設備点検のため休館 2日(月)~5日(木)		
3	火			
4	水			
5	木			
6	金	9:00~22:00 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用		
7	土	9:00~22:00 一般公開 (子どもサポートプラン)		
8	日	9:00~22:00 一般公開		
9	月	9:00~22:00 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 初心者水泳※6コース使用		
10	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	18:20~22:00 一般公開
11	水	半面貸切 9:00~22:00 一般公開 *9:00~11:00は、半面のみ一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース分使用		
12	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	20:50~22:00 一般公開
13	金	9:00~18:10 一般公開	教室	20:50~22:00 一般公開
14	土	9:00~22:00 一般公開 (子どもサポートプラン)		
15	日	9:00~22:00 一般公開		
16	月	9:00~22:00 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 初心者水泳※6コース使用		
17	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	18:20~22:00 一般公開
18	水	半面貸切 9:00~22:00 一般公開 *9:00~11:00は、半面のみ一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース分使用		
19	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	20:50~22:00 一般公開
20	金	9:00~18:10 一般公開	教室	20:50~22:00 一般公開
21	土	9:00~22:00 一般公開 (子どもサポートプラン)		
22	日	9:00~22:00 一般公開		
23	月	9:00~22:00 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 初心者水泳※6コース使用		
24	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	18:20~22:00 一般公開
25	水	半面貸切 9:00~22:00 一般公開 *9:00~11:00は、半面のみ一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース分使用		
26	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	20:50~22:00 一般公開
27	金	9:00~18:10 一般公開	教室	20:50~22:00 一般公開
28	土	年末年始による休館 期間:12月28日(土)~1月4日(土)		
29	日			
30	月			
31	火			

\*13・20・27日は大人のための水泳教室のため、午後6時10分から午後8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(7・14・21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。

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。

<b>教室</b>	<b>貸切</b>	※貸切、教室ともに一般の方は入場できません。
<b>半面貸切</b>		※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。

<p><b>【アクアエクササイズ】</b>                  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)                  毎週火曜日（祝日のぞく） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～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。</p>		
<p><b>【水中ウォーキング】</b>                  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                  毎週月曜日（祝日のぞく） 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。水中ウォーキングで健康促進しましょう！</p>		
<p><b>【水泳指導】</b>                  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)                  ○毎週木曜日（祝日のぞく）：午前9時00分～午前11時 ○毎週金曜日（祝日のぞく）：午後6時30分～午後8時30分                  講師：目黒区水泳連盟指導員</p>		
<p><b>【水泳ワンポイントレッスン】</b>                  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～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！</p>		
<p><b>【初心者水泳】</b>                  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                  毎週月曜日（祝日のぞく）午後1時～午後1時45分 泳ぎをこれから始める方は是非！</p>		



<p><b>【アクアエクササイズ・水泳指導】</b>                  上記の2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。</p>
<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 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）</li> <li>* 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。</li> <li>* アクセサリーは外してください。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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）</li> <li>* 携帯電話などの電子機器類は持込みできません。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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）</li> <li>* 飛び込み台はご利用できません。</li> <li>* 飛び込み、潜水および潜行、逆立ち、肩車、子どもを投げる、後ろから他人を押し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。</li> <li>* 盗難防止のため、貴重品は貴重品BOXをご利用ください。</li> <li>* その他、プールスタッフの指示にしたがってください。</li> <li>* 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。</li> <li>* その他利用者様やお子様への不安感を解消し、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。</li> <li>* 令和5年5月13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、親子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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 令和6年2月1日より、目黒区公衆浴場施行条例に準ずる扱いとなり、それに伴い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。</li> </ul>

**【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ください。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。

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！

