

目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表〔2025年1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	水	年末年始による休館 期間:12月28日(土)~1月4日(土)			
2	木				
3	金				
4	土				
5	日	9:00~22:00 一般公開			
6	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			
7	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	
8	水	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			
9	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	貸切	20:50~22:00 一般公開
10	金	9:00~18:10 一般公開		教室	20:50~22:00 一般公開
11	土	9:00~22:00 一般公開（子どもサポートプラン）			
12	日	新春初泳ぎ記録会			18:00~22:00 一般公開
13	月	9:00~22:00 一般公開			
14	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	
15	水	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			
16	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	貸切	20:50~22:00 一般公開
17	金	9:00~18:10 一般公開		教室	20:50~22:00 一般公開
18	土	9:00~22:00 一般公開（子どもサポートプラン）			
19	日	9:00~22:00 一般公開			
20	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			
21	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	
22	水	9:00~22:00 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			
23	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	貸切	20:50~22:00 一般公開
24	金	9:00~18:10 一般公開		教室	20:50~22:00 一般公開
25	土	9:00~22:00 一般公開 11:00~11:55 水あそびマスター ※5・6コース使用 （子どもサポートプラン）			
26	日	9:00~22:00 一般公開			
27	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			
28	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	
29	水	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			
30	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	貸切	20:50~22:00 一般公開
31	金	9:00~18:10 一般公開		教室	20:50~22:00 一般公開

*10・17・24・31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。
 *9・16・23・30日はMEGUROスイミングクリニックのため、午後15時40分から午後18時20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(11・18・25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。

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。

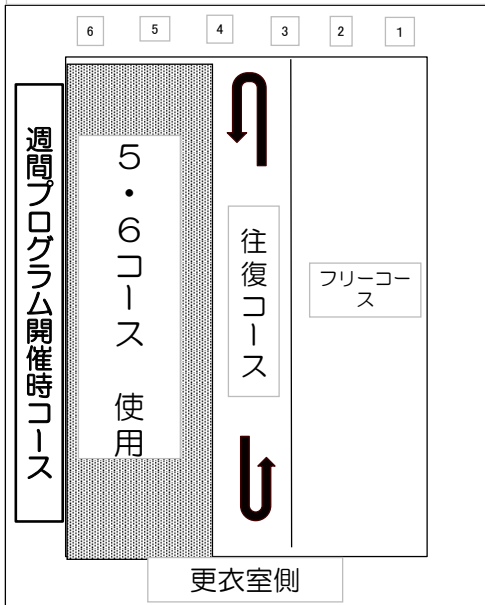
【アクアエクササイズ】
 使用コース：5・6コース 対象者：中学生以上 受講料：無料 定員：20名(先着)
 毎週火曜日（祝日のぞく） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～午後1時45分
 区民センター体育館トレーニング室 の前田由紀によるアクアエクササイズが実施されます！水中で無理なく身体を動かしてみませんか。
 当日開始30分前よりプール受付にて受付いたします。

【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(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！

【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 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

【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～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！

【初心者水泳】
 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
 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是非！



【アクアエクササイズ・水泳指導】
 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。

【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、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。
- * 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。
- * 令和5年5月13日より、土曜日一般公開（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。
- * 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。

【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必要があります。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。

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！

