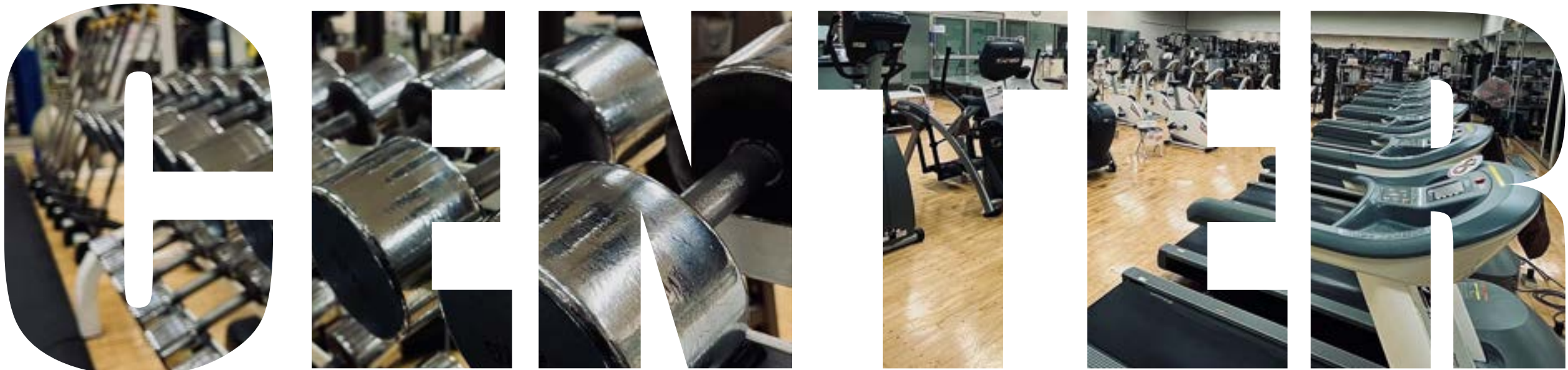




目黒区民センター体育館 利用案内



Since 1974



User's GUIDE

Facility information 施設案内

1F



□受付

- ▶各種手続き(団体登録/定期券利用申請 等)
- ▶各種支払い(施設使用料/)

□トレーニング室

- ▶面積:269.42㎡
- ▶有酸素系・筋力系マシン完備
- ▶一般公開、都度利用
- ▶室内シューズ持参必須
- ▶更衣室・シャワー完備
- ※ドライヤーあり

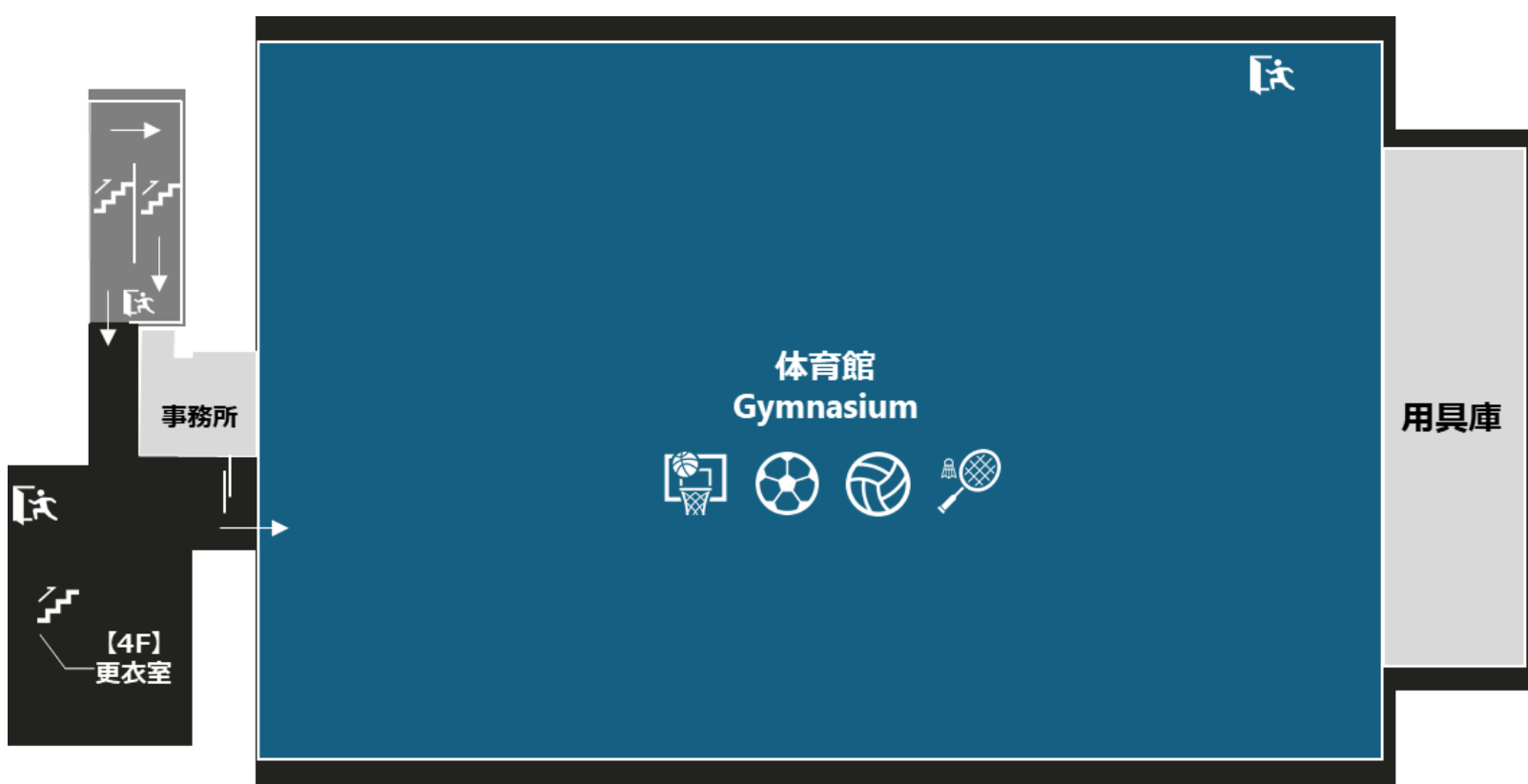
□トレーニングスタジオ

- ▶面積：13m×10m（129.85㎡）
- ▶各種スタジオプログラム実施（ヨガ/ピラティス等）
- ▶貸切利用可能

□ショップ

- ▶各種スポーツ用品販売（ウェア・シューズ・食品等）

3F



□体育館

- ▶面積：35m×21m(735㎡)
- 高さ：11m50cm
- ▶一般公開、貸切利用
- ▶各種運動プログラム(教室)実施
- ▶更衣室・シャワー完備 <4F>
- ※ドライヤーなし

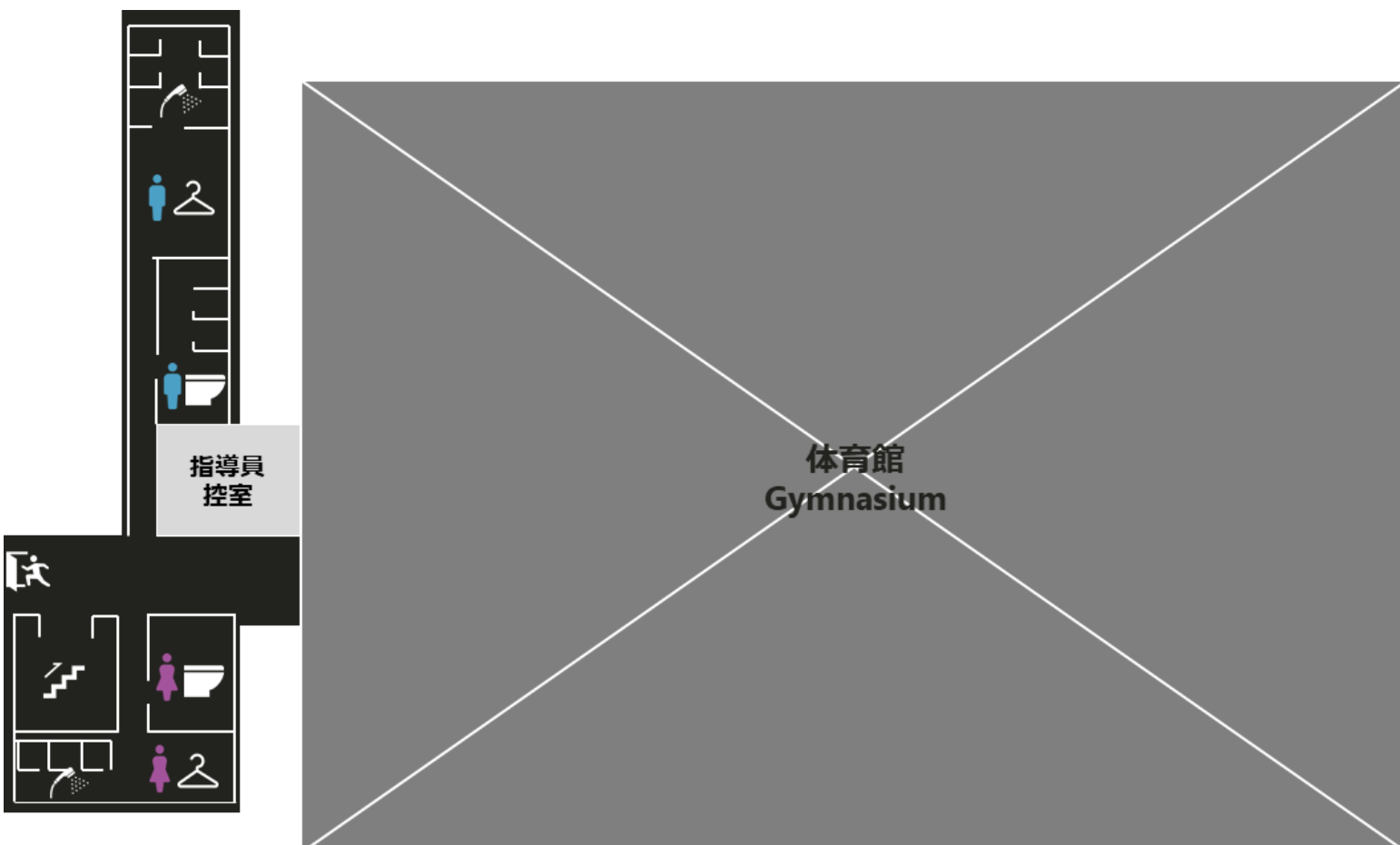
▶設置可能コート

フットサル1面 / バスケットボール1面
バレーボール1面 / バドミントン4面

▶主な利用可能種目

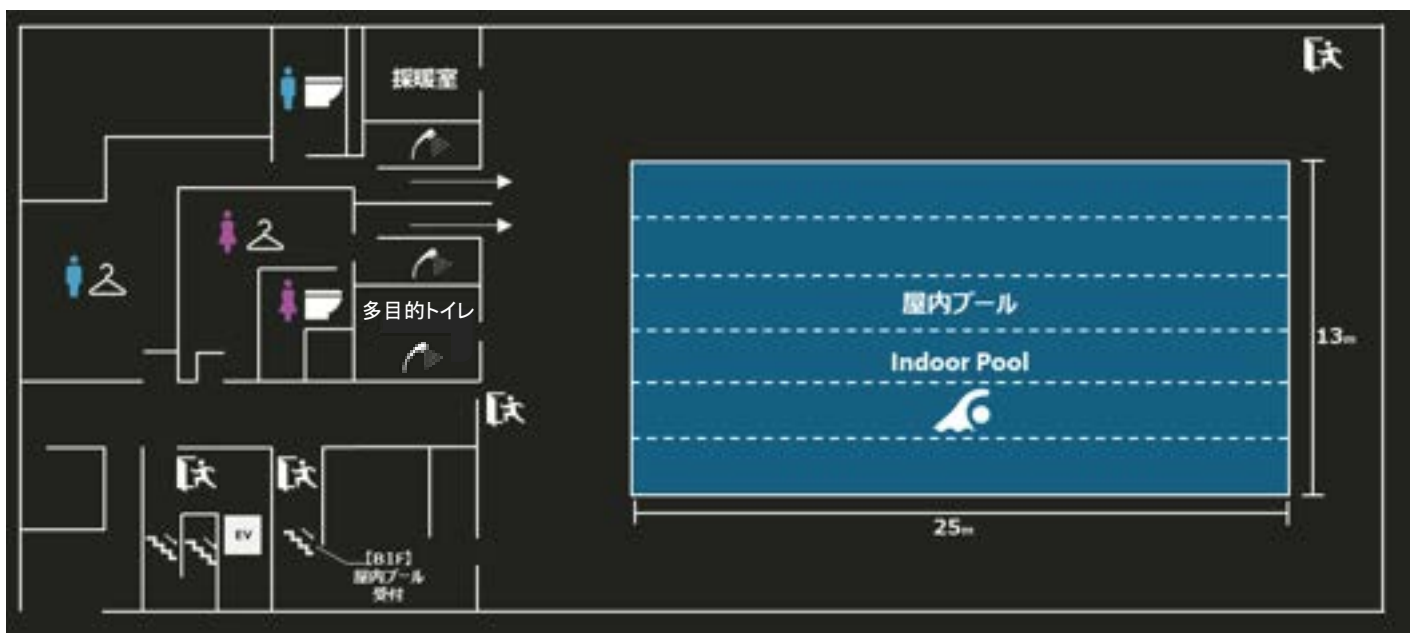
フットサル / バスケットボール / バレーボール
バドミントン / 剣道 / なぎなた / その他

4F



B2F

※B1Fに受付



□屋内25mプール

- ▶面積：25m×13m / 全6コース
- ▶水深：1.1m～1.4m（中央1.4m/両サイド1.1m）

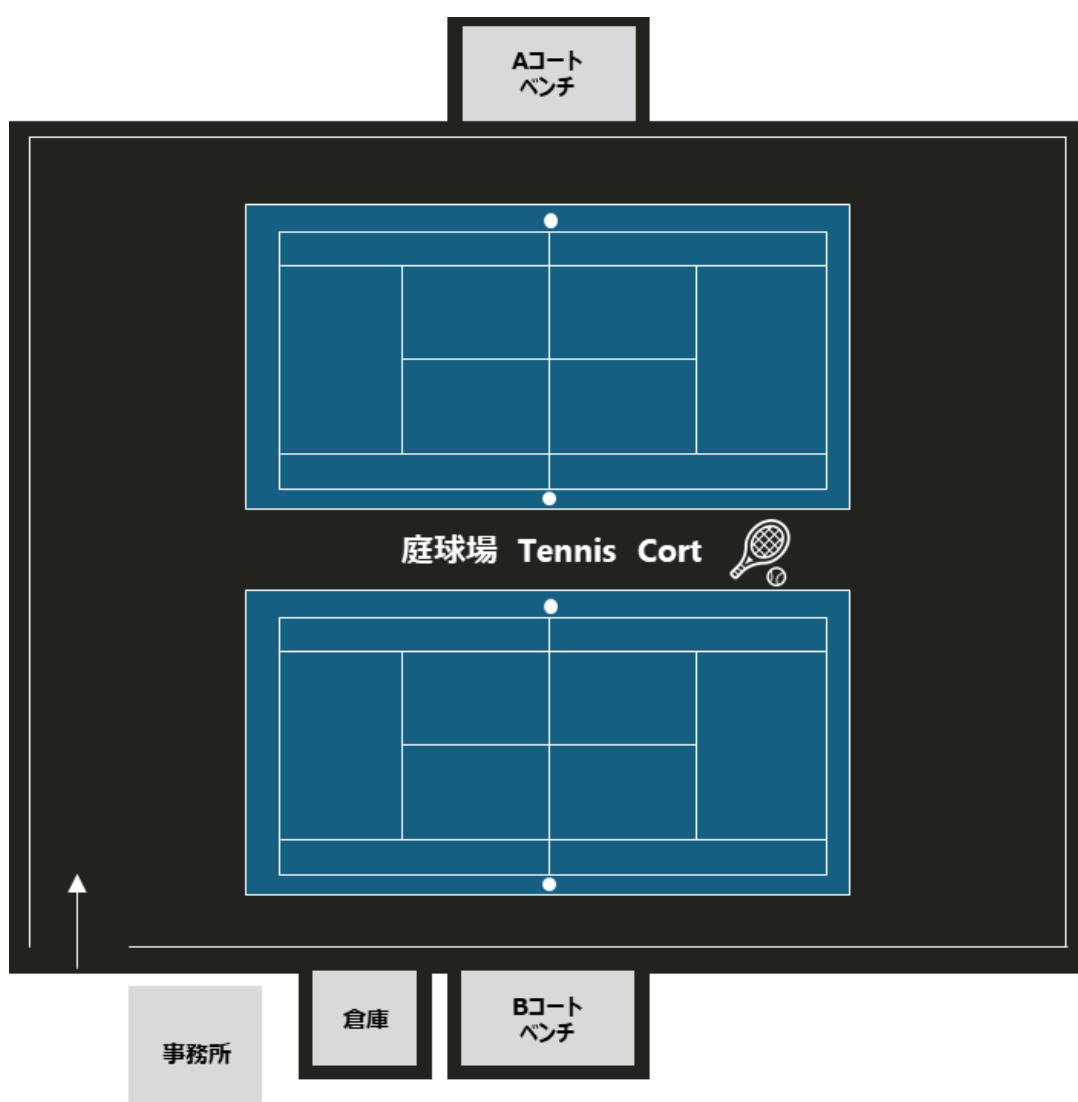
- ▶一般公開、貸切利用
- ▶フリーコース、片道コース、往復コース設置
- ▶水泳キャップ着用必須
- ▶各種プログラム実施(水中ウォーキング等)
- ▶各種教室実施
- ▶更衣室・シャワー完備

※ドライヤーあり

□ショップ

- ▶各種スポーツ用品販売（水着・ゴーグル・キャップ等）

屋外



□庭球場（テニスコート）

- ▶面積：1345.21㎡ / 全2面
- ▶砂入り人工芝(オムニコート)
- ▶一般公開、貸切利用
- ▶硬式テニス、軟式テニス(ソフトテニス)利用可
- ▶更衣室・シャワー完備 <屋外プール横>

※ドライヤーなし

屋外

□屋外50mプール / 幼児プール

- ▶面積：50m×20m / 全9コース
- ▶水深/50m：1.0m～1.2m（中央1.2m/両サイド1.0m）
- ▶水深/幼児：30cm～50cm

- ▶夏季限定営業 7/1～9/10
- ▶更衣室・シャワー完備

※ドライヤーなし

□ショップ

- ▶各種スポーツ用品販売（水着・ゴーグル・キャップ・浮輪等）

全施設共通注意事項

- 営利目的・宗教・政治活動等のご利用はできません。
- 酒気おびでの利用、危険及び他の利用者への迷惑行為は禁止いたします。
- 貴重品については各自責任をもって保管してください。盗難・紛失に関して一切の責任を負いかねます。
- 施設内は全面禁煙です。（加熱式たばこ・電子たばこ含む）※ 勤労福祉会館の喫煙所をご利用ください。
- 充電目的の電源の利用はできません。
- ペットを連れての来館はお断りしています。（補助犬可）
- 施設内での飲食はできません。（ロビーをご利用ください）
- ご来館の際は公共交通機関または自転車のご利用にご協力ください。（敷地内無料の駐輪場あり）
- 祝祭日は各施設のプログラムを変更する場合がございます。事前にお問合せください。
- 区の事業、各種大会の開催、工事等によるプログラムの変更、または臨時に休場する場合がございます。館内掲示、目黒区民センター体育館公式HP、SNSにてご確認ください。

全施設共通ご案内

- 各施設ご利用料金の支払いは、現金・キャッシュレス対応しております。（クレジットカード / 電子マネー / QRコード決済）
- 着替えは各諸室の更衣室をご利用ください。ロッカーは100円リターン式（開錠時返金）タオル・シャンプー等のアメニティ類はご持参ください。

※屋外プールはシャンプー・石鹸等使用不可



TRAINING ROOM

■トレーニング室概要

利用時間	9:00～22:00 (最終入場 21:30 / 退館 22:00)
利用対象	高校生以上
休館日	年末年始(12/28～1/4)及び臨時休館

▼利用料金 (現金：券売機 / キャッシュレス：トレーニング室受付)

区分	料金
大人 (18歳以上)	¥300-
高齢者・障害者	¥150-
小人 (中学生・高校生)	¥150-

ご入場より
時間無制限で
利用可能！

- 区内・区外問わず同一料金でご利用いただけます。
- 中学生はスタジオプログラムのみ利用可能。
19:30以降は保護者の同伴または送迎が必要になります。
- 一度退出されますと、再入場になりますのでご注意ください。
30分以内のご退出であれば「休憩カード」を配布していますので
受付にお申し出ください。

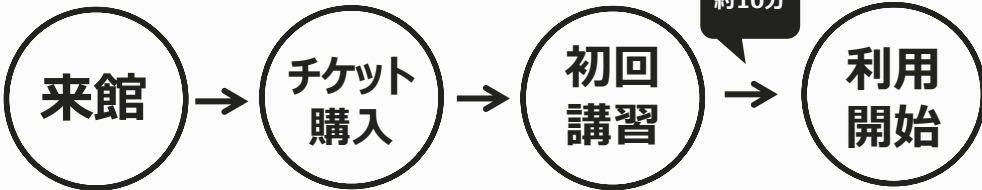
▼定期券料金

週3日以上ご利用の方はお得！

区分	1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月
大人 (18歳以上)	¥3,600-	¥10,800-	¥18,000-
高齢者・障害者	¥1,800-	¥5,400-	¥9,000-
小人 (中学生・高校生)	¥1,800-	¥5,400-	¥9,000-

- 定期券は区内在住・在学・在勤の方がお買い求めできます。
ご購入の際は、いずれかが証明できるものをご持参ください。
(免許証・マイナンバー・学生証・在勤証明 等)
- 先付け期日の定期券の発行および払い戻しは承っておりません。
- 定期券のご利用は券面記載氏名のご本人のみ有効です。

▼利用の流れ及び初回利用



- 初めて利用される方は、初回者講習の受講が必要です。
約10分間利用方法の説明等を行います。予約不要。
随時受け付けておりますので、受付までお申し出ください。
- チケット購入の際は、現金は券売機にて、キャッシュレスでのお支払い
希望の方はトレーニング室受付にてお支払いください。

▼持ち物



スポーツ
ウェア



室内用
シューズ



ドリンク

- ウェアは伸縮性の高い、運動に適したものを着用ください。
- 室内シューズは踵の覆われたシューズをご持参ください。
外履き・サンダル・靴下・裸足等でのご利用はできません。
シューズの貸出はありませんのでご注意ください。
- 外靴は必ずシューズロッカーに入れてご入場ください。
- ドリンクは蓋付きのものをご利用ください。
ビン・缶・蓋のない容器はお持ち込みできません。

Training machine lineup マシンラインナップ

■筋力系器具



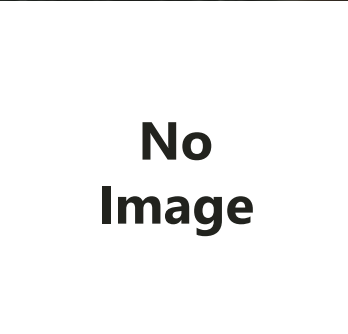
チェストプレス
Chest press
(胸) / 1台



フライ / リアデルト
Fly / Real delt
(胸・背中) / 1台



オーバーヘッドプレス
Over head press
(肩) / 1台



ロウ / リアデルト
Row / Real delt
(背中) / 1台



ラットプルダウン
Lat pull down
(背中) / 1台



トorsoローテーション
Torso rotation
(脇腹) / 1台



レッグプレス
Leg press
(脚) / 1台



グレート
Glute
(殿部) / 1台



バックエクステンション
Back extension
(腰) / 1台



アブドミナル
Abdominal
(腹部) / 1台



レッグエクステンション
Leg extension
(腿前) / 1台



シーテッドレッグカール
Seated leg curl
(腿裏) / 1台



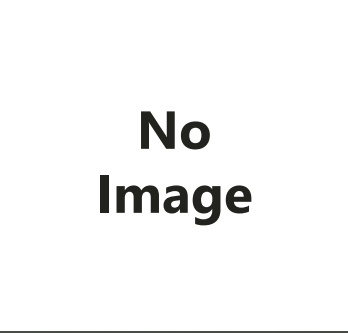
ヒップアダクション
Hip adduction
(内腿・外腿) / 1台



スミスプレス
Smith press
1台



ファンクショナルトレーナー
Functional trainer
1台



レッグレイズ・チン&ディップ
Leg raise Chin & dip
(背中) / 1台

▼その他器具	設置数
セットバーベル(7.5kg~22.5kg) Set barbel	全7本
セットダンベル(1.0kg~20.0kg) Set dumbbells	全30本
ハンドウェイト(0.5、1.0、1.5、2.0kg) Hand weights	全80本
アジャスタブルベンチ Adjustable bench	2台
フラットベンチ Flat bench	1台
ベントレッグアブドミナルボード Bent leg abdominal board	1台

■有酸素系器具



ラボード
Labordo
(ランニングマシン) / 8台



アークトレーナー
Arc trainer
2台



コードレスバイク
Cordless bike
(V77i) / 3台



コードレスバイク
Cordless bike
(V67Ri) / 2台

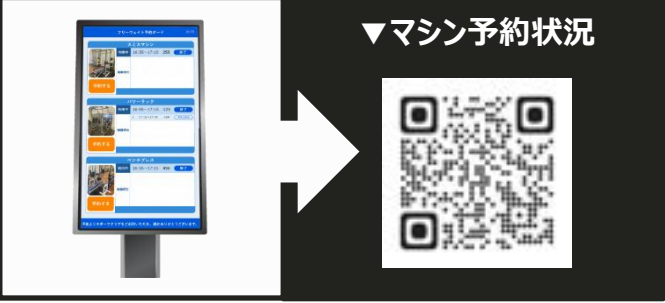


ステッパー
Stepper
1台

■コンディショニング・アクティブシニア系

器具	設置数
ベルトバイブレーター (コンディショニング) Belt vibrator	1台
テーブルローラー (コンディショニング) Table roller	1台
ストレッチポール (コンディショニング) Stretch pole	3本
ショルダーリンク (アクティブシニア向け) Shoulder link	1台
ロウリンク (アクティブシニア向け) Low link	1台
ソウアスリンク (アクティブシニア向け) Soas link	1台
ストレッチスペース (マット常設) Stretch space	5枚

■デジタル予約ボード



- ラボード、アークトレーナー、ステッパー、スミスマシンの空き状況を来館前からウェブで確認できます。(外からは予約不可)
- マシンの予約は現地にて受付しております。

■トレーニング室利用上の注意事項

- 携帯電話の使用はマナーをお守りいただき、所定の場所(ロビー)以外の室内での通話、メールはご遠慮ください。また、館内(廊下・更衣室含む)での写真及び動画の撮影はお断りいたします。
- 個人利用になりますので、団体での利用はお断りいたします。
- 心臓疾患。肝臓疾患・糖尿病等の既往歴がある方は、医師と相談の上ご利用ください。
- 盗難防止のため、貴重品は貴重品ロッカーをご利用ください。
- トレーニング室内での営利を目的とした指導行為はお断りいたします。
- 他の利用者の迷惑になる行為をする方、トレーナー・職員の指示に従えない方は、ご利用をお断りする場合がございます。



TRAINING

STUDIO

■ トレーニングスタジオ概要



▼参加料金 (現金：券売機 / キャッシュレス：トレーニング室受付)

区分	料金
大人 (18歳以上)	¥300-
高齢者・障害者	¥150-
小人 (中学生・高校生)	¥150-

プログラムの参加は
トレーニング室の
利用料に含まれます

- 区内・区外問わず同一料金でご参加いただけます。
- 中学生はスタジオプログラムのみ利用可能。
19:30以降は保護者の同伴または送迎が必要になります。
- プログラム開始前や終了後に追加料金なしでトレーニング室もご利用可能です。

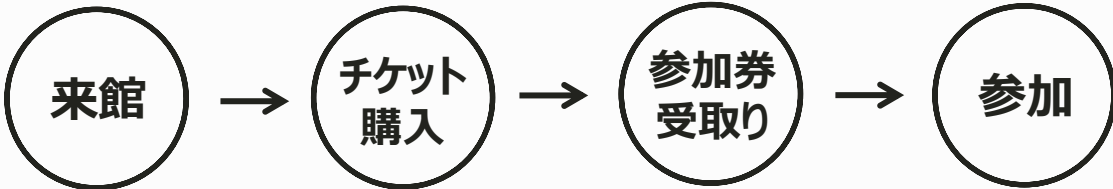
▼その他

定員	各35名(先着順)
開催時間	スタジオプログラムスケジュール参照
入場	各プログラム開始15分前～

- プログラムにより定員が変更になる場合がございます。
- プログラムの詳細や開催時間は、下記二次元コードを読み込んでご確認ください。(トレーニング室受付でも配布しております。)



▼利用の流れ



- 当日受付になりますので、予約不要です。
 - 初めてご利用・ご参加される方は初回講習を受講いただいておりますので、受付までお申し出ください。
 - プログラム参加には参加券が必要になります。各プログラム開始30分前に区内在住の方、開始20分前に区外の方に配布しております。
<場所：30分前～トレーニング室廊下ベンチ、20分前～受付>
 - 区内在住の方は、**区民一般公開プログラム利用カード(※)**または、区内在住が証明できるものをご提示ください。
- ※区民一般公開プログラム利用カードは無料で発行可能です。
発行ご希望の方は、区内在住が証明できるものを受付にて提示してください。

▼持ち物



スポーツ
ウェア



室内用
シューズ



ドリンク

- ウェアは伸縮性の高い、運動に適したものを着用ください。
- 室内シューズは踵の覆われたシューズをご持参ください。
外履き・サンダル・靴下・裸足等でのご利用はできません。
シューズの貸出はありませんのでご注意ください。
- ドリンクは蓋付きのものをご利用ください。
ビン・缶・蓋のない容器はお持ち込みできません。

■ トレーニングスタジオ利用上の注意事項

- プログラム開始時間を過ぎますと途中入場できません。
- インストラクター・スタッフの指示に従い、ご参加ください。
- ワンタイムレッスンは、トレーニング室利用料に含まれません。
別途600円の参加料金が必要になります。

■ トレーニングスタジオスケジュール (パターン例)

※スケジュールの時間含む内容はパターンの例になります。プログラムの詳細はHPをご確認ください。(トレーニング室受付でもスケジュールを配布しております。)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15～9:30 スタジオプログラム	9:15～9:35 スタジオプログラム	9:15～9:30 スタジオプログラム	9:15～9:35 スタジオプログラム	貸切 / 教室		
10:00	10:20～11:05 スタジオプログラム	10:20～11:05 スタジオプログラム	10:20～11:05 スタジオプログラム	10:20～11:05 スタジオプログラム		ワンコイン プログラム	10:00～10:45 スタジオプログラム
11:00							11:15～12:00 スタジオプログラム
12:00	教室	貸切 / 教室	教室	教室			
13:00					12:30～13:15 スタジオプログラム	12:30～13:15 スタジオプログラム	12:30～13:15 スタジオプログラム
14:00	14:15～15:00 スタジオプログラム		13:45～14:30 スタジオプログラム	13:45～14:30 スタジオプログラム			
15:00	15:30～16:15 スタジオプログラム	15:30～16:15 スタジオプログラム	貸切 / 教室				15:30～16:15 スタジオプログラム
16:00		16:45～17:30 スタジオプログラム		教室	教室	15:45～16:30 スタジオプログラム	
17:00	17:00～18:00 スタジオ開放					教室	
18:00		18:45～19:30 スタジオプログラム					貸切 / 教室
19:00	19:00～19:45 スタジオプログラム		19:00～19:45 スタジオプログラム	19:00～19:45 スタジオプログラム	19:00～19:45 スタジオプログラム	19:00～19:45 スタジオプログラム	
20:00	20:15～21:00 スタジオプログラム	20:00～20:45 スタジオプログラム	20:15～21:00 スタジオプログラム	20:15～21:00 スタジオプログラム	ワンコイン / 教室	20:00～21:30 スタジオ開放	
21:00							
22:00							



■ 体育館概要

▼利用料金（現金：券売機 / キャッシュレス：トレーニング室受付）

区分	料金
大人（18歳以上）	¥300-
高齢者・障害者	¥150-
小人（小学生・中学生・高校生）	¥150-

■ 区内・区外問わず同一料金でご利用いただけます。

▼貸出器具（現金：券売機 / キャッシュレス：トレーニング室受付）

貸出器具	大人	こども
バドミントンラケット	¥50-	¥20-
なぎなた	¥50-	¥20-
剣道防具（1組1回）	-	¥20-

- バドミントンラケット：ラケットサイズは大人・こども共通
- 剣道防具：防具の貸出はこどものみ

▼利用の流れ



- 当日受付になりますので、予約不要です。
- チケット購入の際、現金の方は直接体育館にお越しいただき券売機にて、キャッシュレスでのお支払い希望の方は、トレーニング室受付までお越しください。
- 入場は各プログラム終了1時間前(夜間は30分前)までとなります。

▼持ち物



スポーツ
ウェア



室内用
シューズ



ドリンク

- ウェアは伸縮性の高い、運動に適したものを着用ください。
- 室内シューズは踵の覆われたシューズをご持参ください。
外履き・サンダル・靴下・裸足等でのご利用はできません。
- ドリンクは蓋付きのものをご利用ください。
ビン・缶・蓋のない容器はお持ち込みできません。

■ 体育館一般公開利用上の注意事項

- 一般公開入場時間は、プログラム終了の1時間前(夜間は30分前)までとなります。
- バドミントンに参加される方は、シャトルを各自でご持参ください。
- 剣道・なぎなたを除くプログラムに参加される方は、室内シューズを必ずご持参ください。(貸出は行っておりません)
- 室内での食事はできませんので、食事をされる方は体育館ロビーをご利用ください。
- ご参加の際は、準備・片付けにご協力をお願いいたします。
- 安全にプレーを楽しんでいただくため、職員や各プログラム指導員の指示に従ってください。
- 個人を対象としたプログラムとなっておりますので、団体でのご利用はご遠慮ください。
- プログラムは区の事業、施設整備等で臨時休場する場合がございます。館内掲示、HP・SNS等でご確認ください。

■ 体育館一般公開スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	貸切	貸切	バレーボール 9:00～11:30 ＜中学生以上＞	リズム体操 10:00～11:30 ＜中学生以上＞	バドミントン 9:15～11:45 ＜中学生以上＞	第1・3土曜日 9:00～11:30 ＜小学生以上＞	貸切
午後① 12:20～15:20	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
午後② 15:40～18:40	なぎなた 16:00～18:00 ＜小学生以上＞	剣道 16:00～18:40 ＜小学生以上＞	貸切	貸切	剣道 16:00～18:40 ＜小学生以上＞	貸切	貸切
夜間 19:00～22:00	貸切	教室・交流会 19:00～22:00	バドミントン 19:00～21:15 ＜高校生以上＞	貸切	教室・交流会 19:00～22:00	貸切	貸切

- 剣道は夏休みと冬休みの期間中は休みとなります。
- 祝祭日一般公開はお休みとなり、全て貸切利用となります。
- 第2・4・5土曜日は貸切利用になります。
- 剣道の開催時間と参加対象は時間により変わりますのでご注意ください。
16:00～17:00 / 小学生（防具着用なし） 17:00～18:40 / 小学生以上（防具着用あり）



体育館で、各種スポーツやニュースポーツを楽しんでいただく時間です。
希望する種目など、指導員にご相談ください。
複数の方と同時に様々なスポーツを行います。
種目によって、半面設置などになる場合がございますので、予めご了承ください。

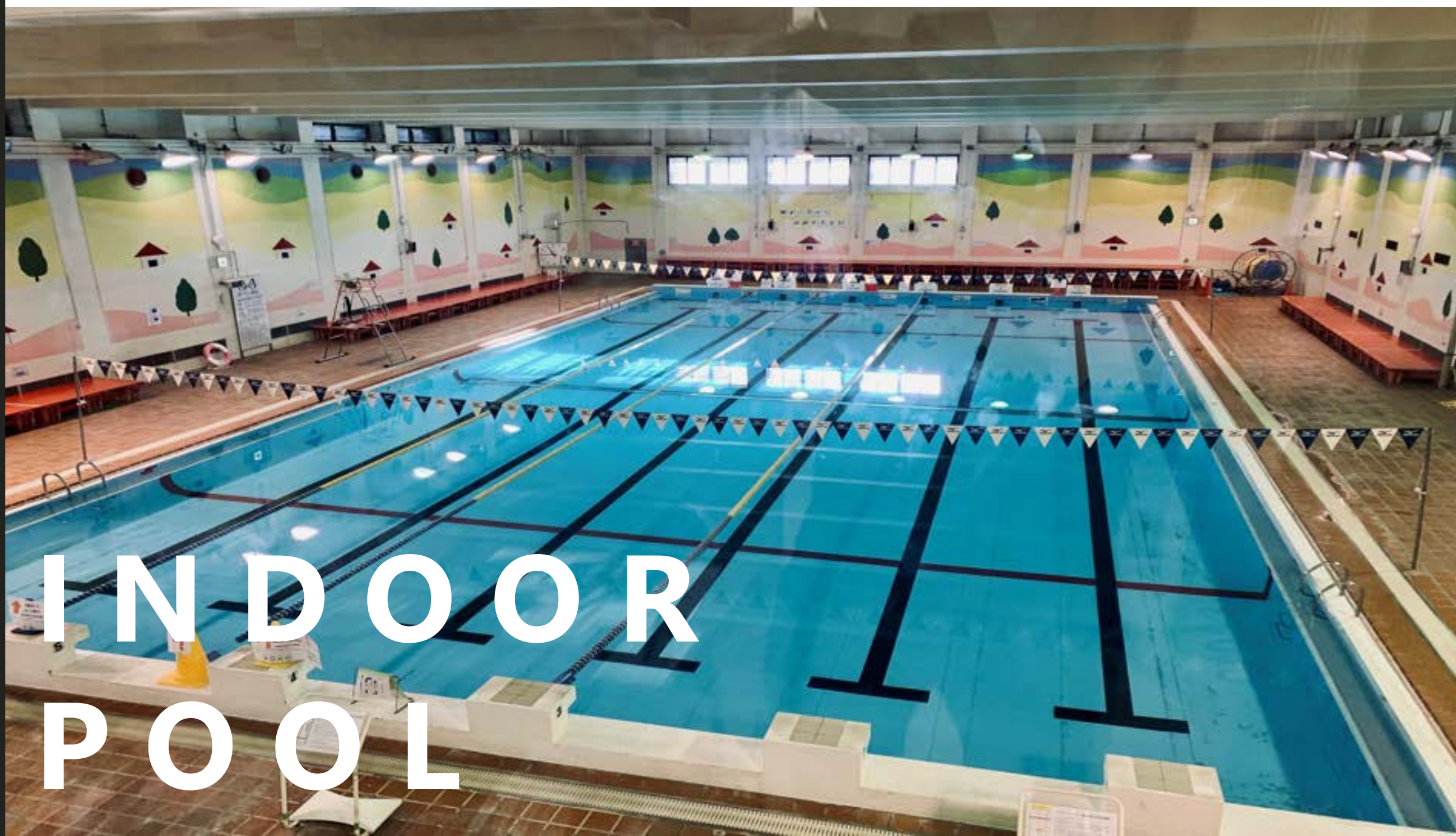
バスケットゴールは1つ設置しております。(シュート練習のご利用のみ)

利用人数・希望種目により実施できる種目が変わりますので、
当日、指導員とご相談ください。

- 【対象】 小学生～高齢者まで
- 【料金】 7ページ参照

【実施可能種目】
バスケットボール / バドミントン / ミニテニス / シャッフルボード / ミニバレー





INDOOR POOL

■屋内プール概要

利用時間	9:00～22:00 (最終入場 21:30 / 退水 21:45) (休憩 毎55分～00分の5分間) ※20:55～21:00は休憩なし
利用対象	大人：18歳以上 こども：おむつの取れている3歳以上～高校生
休館日	年末年始(12/28～1/4)及び臨時休館

▼利用料金 (現金：券売機 / キャッシュレス：プール受付)

区分	料金	超過料金
大人 (18歳以上)	¥400-	¥300-
高齢者・障害者	¥200-	¥150-
小人 (おむつの取れている3歳以上～高校生)	¥200-	¥150-

- 区内・区外問わず同一料金でご利用いただけます。
- ご入場から2時間制のご利用となります。
- チケットは入場時に購入いただき、退場時にスタッフにお渡しください。
- 2時間を超えて利用された場合は、超過料金が発生します。
(規定使用料1時間あたりの額の100分の150相当額)
例：大人400円＝1時間あたり200円×1.5＝300円
- 全面貸切・教室後20:50～
大人300円/高齢者・障害者・小人150円

▼貸出器具 (プール場内)

貸出器具	大人	こども
ビート板	無料	無料
プルブイ	無料	無料
腰ヘルパー	無料	無料
アームヘルパー	無料	無料

▼利用の流れ



- 当日受付になりますので、予約不要です。初めての方はお申し出ください。
- チケット購入の際は、現金は券売機にて、キャッシュレスでのお支払い希望の方はプール受付にてお支払いください。

▼持ち物



- 水着・水泳キャップは必ずご持参ください。(レンタルなし/販売あり)
- ドリンクは蓋付きのものをご利用ください。
ビン・缶・蓋のない容器はお持ち込みできません。

■屋内プール一般公開利用上の注意事項

- 公衆衛生、水質保全上、水泳キャップは必ず着用し、メガネ・アクセサリーは外してご利用ください。
- 小学2年生以下が利用する場合は、保護者(大人)の付添いが必要です。
- 3歳未満の乳幼児、おむつの取れていない幼児のご利用はできません。
- スマートウォッチを着用して入水する場合は、必ず保護バンドの着用をお願いします。
- 小学3年生～6年生の18:30以降のご利用は、保護者(大人)の引率が必要となります。引率の方はプールに入水する必要はありません。
- 浮輪・水中メガネ(ガラス製)は使用できません。
- 刺青・タトゥーを露出した状態では利用できません。ラッシュガードの着用、またはテープで覆ってご利用ください。ラッシュガード等は原則ご持参ください。(貸出もありますが、数に限りがございます)
- 5名以上の集団での一部水域占領、営利を目的とする指導行為はできません。
- その他、場内では監視員の指示に従ってください。

■屋内プールスケジュール (基本パターン)

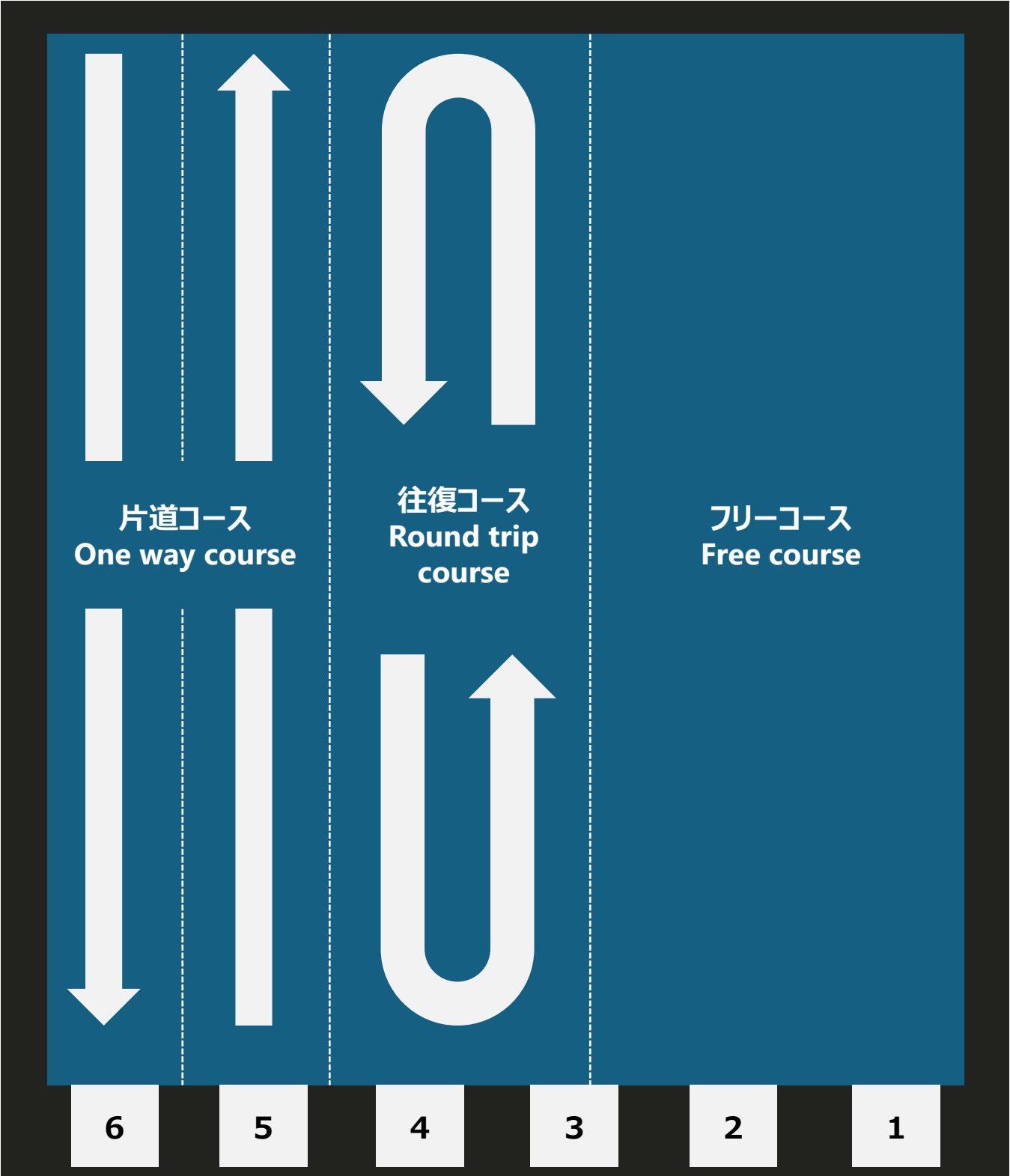
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	一般公開 9:00～22:00													
			11:00～11:45 水中ウォーキング ※水中ウォーキング・初心者水泳は第6コース使用	13:00～13:45 初心者水泳										
火	一般公開 9:00～15:40							貸切	一般公開 18:20～22:00					
			11:00～11:45 アクアエクササイズ ※アクアエクササイズは第5・6コース使用	13:00～13:45 アクアエクササイズ										
水	貸切	一般公開 11:20～22:00												
				13:00～13:55 水泳ワンポイントレッスン ※水泳ワンポイントレッスンは第6コース使用										
木	一般公開 9:00～15:40							教室	貸切	一般公開 20:50～22:00				
	9:00～11:00 水泳指導 ※水泳指導は第5・6コース使用													
金	一般公開 9:00～11:00	貸切	一般公開 13:40～22:00											
					18:30～20:30 水泳指導 ※水泳指導は第5・6コース使用									
土	一般公開 9:00～22:00													
	終日 子どもサポートプラン													
日	一般公開 9:00～22:00													

- 上記スケジュールは、基本パターンです。区の事業や貸切状況等により変更になる場合がございます。毎月スケジュールが更新されますので、詳細はHPをご確認ください。(右記二次元コード読み込み)(スケジュール表はプール受付にて配布しております。)
- 上記、記載の各プログラムの参加対象は中学生以上～となります。祝祭日と7/21～8/31の期間、各プログラムはお休みとなります。
- 毎週土曜日は、子どもサポートプランとして、中学生以下の方は無料でご利用いただけます。(学校の春・夏・秋・冬休みの長期休暇日を除く)

プールスケジュール
▼



▼一般公開コース (基本パターン)



■各コース詳細

片道コース / 一方通行のコース

- 途中で立ち止まらず25m泳ぎきってください。
- ターン禁止、コースエンドでコースロープをくぐって折り返してください。
- 前方を確認のうえ、ご遊泳ください。
- ビート板は使用できません。

往復コース / 右側通行で周回できるコース

- 途中で立ち止まらず25m泳ぎきってください。
- ターン可能、他のお客様にご注意をお願いいたします。
- コースエンド付近での追い越しはご遠慮ください。
- 右側通行にご協力をお願いいたします。
- ビート板は使用できません。

フリーコース / 泳ぎやウォーキングなど行えるコース

- 泳ぎの練習やウォーキングなど自由にご利用いただけます。
- ビート板・プルブイ・ヘルパー使用可能です。
- 他のお客様と譲り合ってご利用ください。
- 混雑時のクイックターンはご遠慮ください。

- 左記、基本のコース設定ですが、各プログラムや貸切状況により、コース設定が変更されることがございます。
- 土曜日の一般公開(子どもサポートプラン)につきまして、9:00～18:00片道コースとフリーコースのみになります。



TENNIS

COURT

■庭球場概要

▼利用料金

(現金：庭球場事務所 / キャッシュレス：トレーニング室受付)

区分	料金
大人（18歳以上）	¥300-
高齢者・障害者	¥150-
小人（中学生・高校生）	¥150-

▼貸出器具

(現金：庭球場事務所 / キャッシュレス：トレーニング室受付)

貸出器具	大人	こども
テニスラケット / 1本	¥50-	¥20-

▼利用の流れ



- 参加の際は予約不要です。当日受付になります。
- 入場は、プログラム終了1時間前までとなります。
- 当日、直接庭球場事務所にお越しいただき、利用券をご購入ください。
キャッシュレスでお支払い希望の方はトレーニング室受付にお越しください。

■庭球場一般公開利用上の注意事項

- コート内では、テニスシューズを着用してください。
- 伸縮性の高いウェアを着用してご利用ください。
- ラケットをお持ちの方はご持参ください。
- 雨天及び悪天候の場合、プログラムを中止する場合がございます。
開催日当日、AM8:00に施設予約システムまたはHPにて開催有無を確認してください。
- 着替えは、庭球場更衣室をご利用ください。

▼庭球場スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
1コマ	貸切	貸切	貸切	貸切	ソフトテニス 9:00～11:00 <中学生以上>	貸切 / 教室	ソフトテニス 第1・3・5 9:00～11:00 <中学生以上>
2コマ	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
3コマ	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
4コマ	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切
5コマ	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切

- 日曜日が祝祭日と重なる日は一般公開はお休みとなり、全て貸切となります。 / ■各コマの公開時間は7ページを参照ください。
- 祝祭日一般公開はお休みとなり、全て貸切となります。 / ■入場はプログラム終了の1時間前までとなります。
- 第2・4日曜日は貸切利用になります。
- 土曜日の1コマ目は教室実施期間があります。教室全日程終了後、空きコートとして貸切利用になります。



■屋外プール概要

利用時間	50mプール	10:00～20:00 (最終入場 19:30 / 退水 19:45) (休憩 毎50分～00分の10分間) ※18:50～19:00は休憩なし
	幼児プール	10:00～17:00 (最終入場 16:30 / 退水 16:45) ※15:50～16:00は休憩なし
利用対象	50mプール 幼児プール	おむつの取れた3歳以上 小学2年生まで
営業期間	7/1～9/10 夏季期間	

▼利用料金 (現金：券売機 / キャッシュレス：プール受付)

区分	料金	超過料金
大人 (18歳以上) / 50m	¥200-	¥150-
高齢者・障害者 / 50m	¥100-	¥70-
小人 (おむつの取れた3歳以上～高校生) / 50m	¥100-	¥70-
小学2年生以下 / 幼児プール	¥100-	¥70-

- 区内・区外問わず同一料金でご利用いただけます。
- ご入場から2時間制のご利用になります。
- 幼児プールは、幼児1名につき付添人は1名まで無料です。
- チケットは入場時に購入いただき、退場時にスタッフにお渡しください。
- 2時間を超えて利用された場合は、超過料金が発生します。
(規定使用料1時間あたりの額の100分の150相当額)
例：大人200円＝1時間あたり100円×1.5＝150円

▼利用の流れ



- 当日受付になりますので、予約不要です。
- チケット購入の際は、現金は券売機にて、キャッシュレスでのお支払い希望の方はプール受付にてお支払いください。

▼持ち物



水着



ドリンク

- 水着は必ずご持参ください。(レンタルなし/販売あり)
※プールサイドまでの付添いでも水着の着用は必要です。
- 水泳キャップ・ゴーグルは着用必須ではございません。
- ドリンクは蓋付きのものをご利用ください。
ビン・缶・蓋のない容器はお持ち込みできません。

■屋外プール一般公開利用上の注意事項

- 悪天候・水質管理などで公開を中止する場合がございます。
- 小学2年生以下が利用する場合は、保護者(50mは高校生以上、幼児は中学生以上)の付添いが必要です。
- 3歳未満の乳幼児、おむつの取れていない幼児のご利用はできません。
※幼児プールに限り、3歳未満のおむつの取れてない乳幼児は、「スイミング用おむつ」を着用し、その上から水着を着用でご利用可。
- スマートウォッチを着用して入水する場合は、必ず保護バンドの着用をお願いします。
- 小学3年生～6年生の18:30以降のご利用は、高校生以上の引率が必要となります。
- 50mプールと幼児プールは行き来できません。別料金となりますのでご注意ください。
- 浮輪は140cm以上の大きさのものは、他のお客様のご迷惑になりますのでご利用できません。
- 刺青・タトゥーを露出した状態では利用できません。ラッシュガードの着用、またはテープで覆ってご利用ください。ラッシュガード等は原則ご持参ください。(貸出もありますが、数に限りがございます)
- 5名以上の集団での一部水域占領、営利を目的とする指導行為はできません。
- その他、場内では監視員の指示に従ってください。



SPORTS

SCHOOL

■教室・講習会概要

▼募集教室案内

目黒区HP

ミズノHP

■各月の申込受付はめぐろ区報配布日に合わせて開始されます。

■その他、めぐろ区報や区民センター体育館公式LINEからも教室募集案内を確認いただけます。

▼申込方法

①インターネット	目黒区またはミズノHPより申込 抽選結果(当選・落選)連絡 >> メール
②はがき・FAX	投函・送信 抽選結果(当選・落選)連絡 >> はがき
③窓口	窓口にて申込書記入 抽選結果(当選・落選)連絡 >> はがき

■お電話での申込は受付けておりませんのでご了承ください。

■お問合せ及びはがきの送信は下記連絡先よりご連絡ください。
TEL：03-3711-1139 / FAX：03-3711-2594

■はがきでお申込みの際は下記の項目を記入して送信ください。
①プログラム名 / ②住所・氏名 / ③年齢・学年 / ⑤連絡先

■当落連絡が開催日までに届かない場合は、お問合せください。

▼参加までの流れ（申込～参加）

教室申込

☐HP / はがき / FAX / 窓口

▶各月区報配布日より申込開始

抽選

※定員以上の申込があった場合は、抽選となります。

抽選

抽選結果・教室詳細連絡

☐各教室申込期限終了後、約1週間以内に連絡

▶HPから申込 >> メールにて通知

▶はがき・FAX・窓口から申込 >> はがきにて通知

※メール通知は下記アドレスより通知いたしますので、迷惑メールの解除設定をお願いいたします。
m-meguro@mizuno.co.jp

当選

落選

教室初日・受講料お支払い

☐各教室の初日に受講料お支払い

▶現金またはキャッシュレス決済利用可能

現金 >> 券売機 / チケット購入

キャッシュレス >> 窓口 / クレジットカード・電子マネー・QRコード決済

■教室・講習会利用上の注意事項

- 申込締め切り日までにお申し込みください。 / ■ご都合により参加をキャンセルされる場合は、事前にご連絡をお願いいたします。
- 申込終了後、当選者がやむを得ずキャンセルした場合、落選者の中から再抽選のうえ、繰り上げ連絡をさせていただきます。
- 受講料支払い後の返金は原則いたしません。 / ■申込が定員に達していない場合は期限を過ぎていてもご参加可能です。施設までお問合せください。



MEGURO

CIVIC CENTER GYMNASIUM

スポーツで拓く未来

——— 豊かな健康ライフで、活力あるひと・まち“めぐろ” ———

目黒区スポーツ推進計画 基本理念より

1974年に建設された目黒区民センターは、長年にわたり地域の皆様の活動拠点として親しまれています。

本施設は、体育館・トレーニングジム・スタジオ・屋内プール・屋外プール・テニスコートなど豊富な運動施設を備え、

様々な世代の方々がスポーツやフィットネスを楽しめる環境を提供しています。

これからも区民の皆様の健康づくりをサポートすると共に、活気あふれるコミュニティの一翼を担っていきます。

▼利用までの流れ（施設窓口申請～利用）

必要書類

①利用者登録申請書

●窓口

登録申請書に必要事項を記入し、各体育館またはスポーツ振興課窓口で手続きを行ってください。（目黒区HPからダウンロード可）

②代表者・連絡員の氏名・住所が記載されたそれぞれの身分証明書

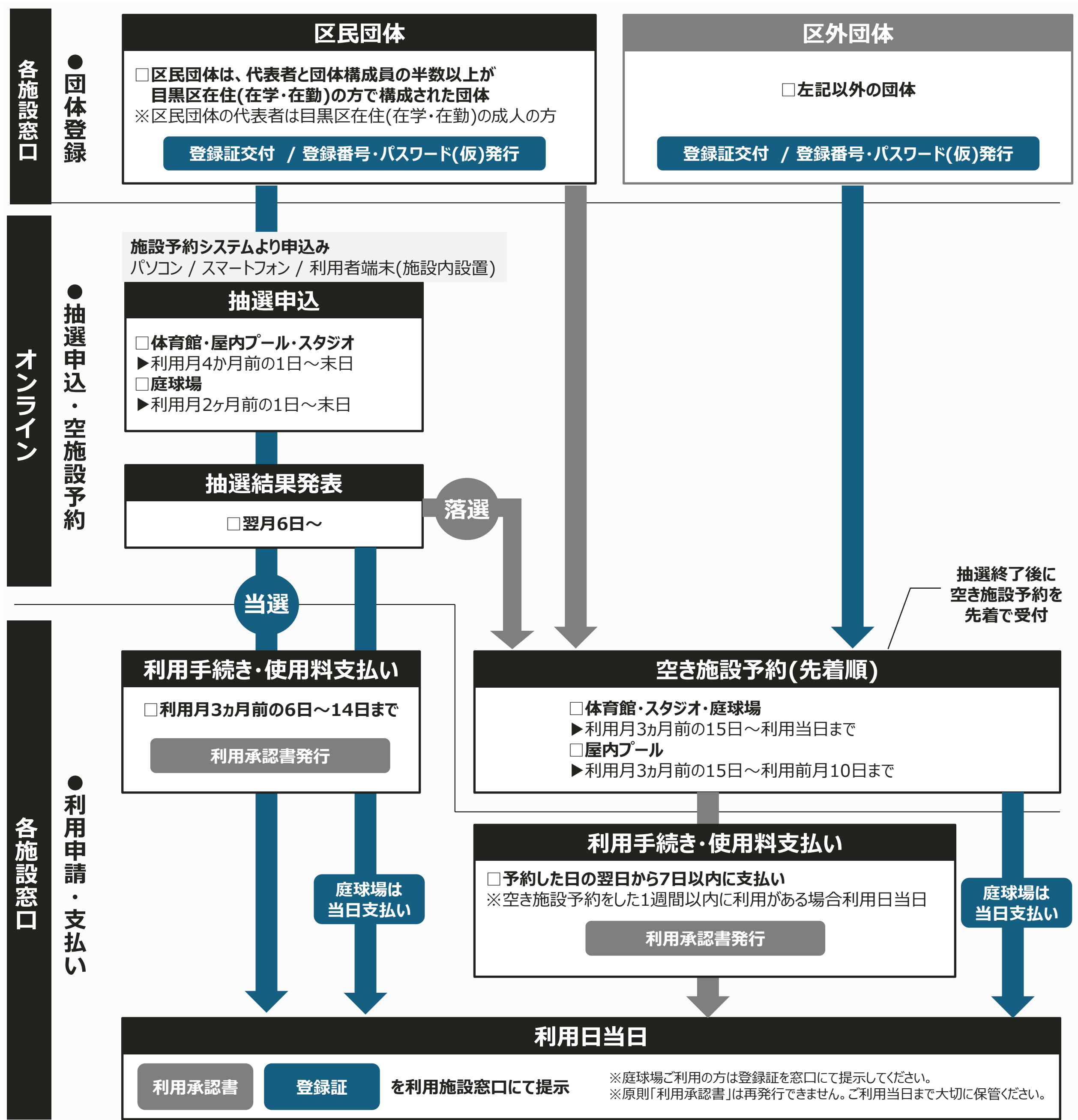
➡運転免許証・マイナンバーカード・保険証・公共料金請求書など。コピー可

※団体の構成員の方はどなたでも手続き可能です。委任状による第三者の手続きはできません。

※区外在住で目黒区に在勤・在学の方は名称と所在地が記載された証明証をご提示ください。（社員証・名刺・学生証など。コピー可）

利用者登録マニュアル
申請書ダウンロード





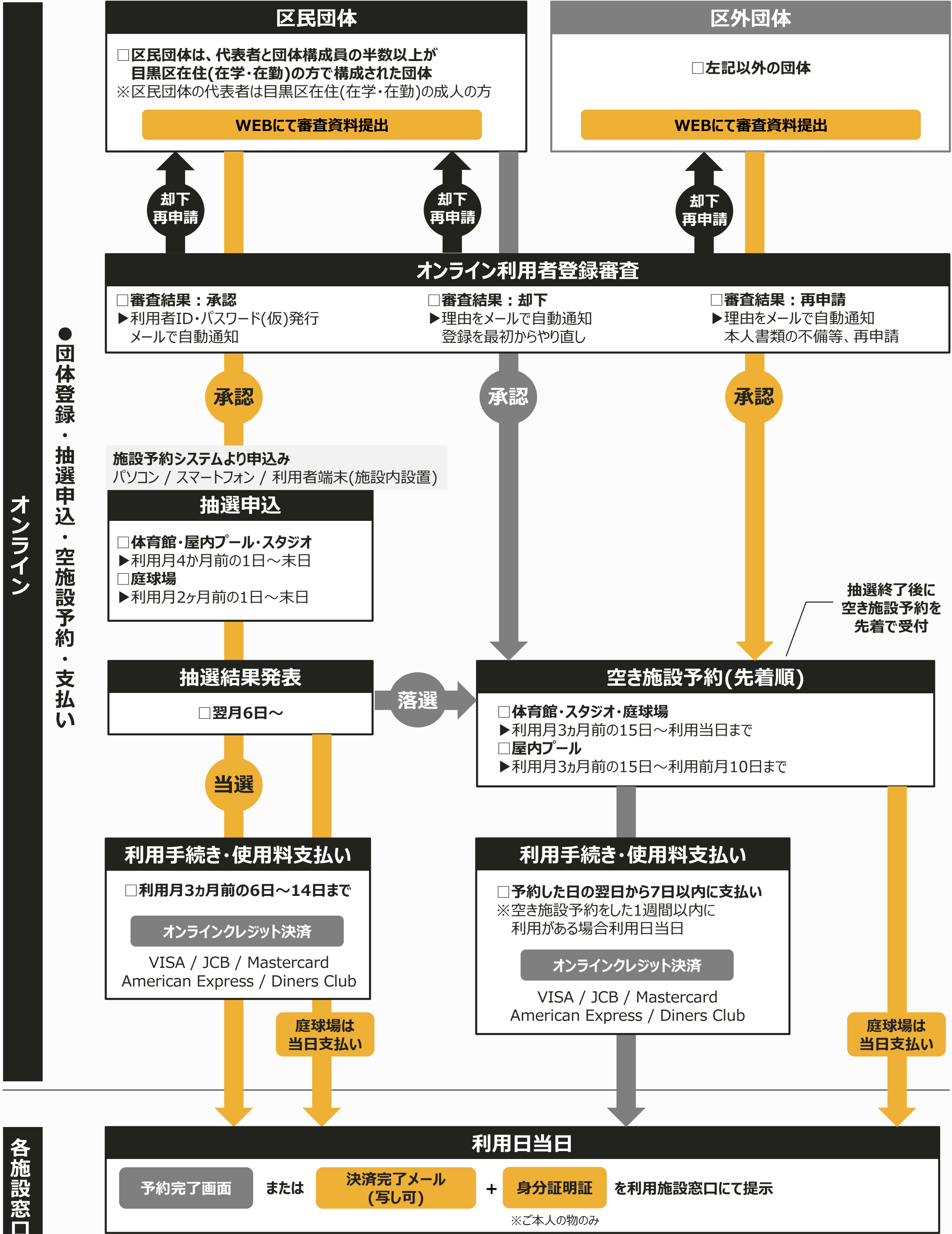
▼利用までの流れ（オンライン申請～利用）

□オンライン申請は登録から支払いまで全てオンライン上で手続き可能です。

必要書類

- 代表者・連絡員の氏名・住所が記載されたそれぞれの身分証明（詳細は3ページ参照）

施設予約システムより申請 パソコン / スマートフォン



□オンライン申請及びオンラインクレジット決済で手続きした場合、利用承認書は発行されません。なお、登録証の発行は可能です。各体育館受付にてお申し出下さい。

体育館・屋内プール・スタジオ貸切利用の注意事項

- お支払い手続きの**受付時間は9:00～21:30まで**となります。
- 期日までのお支払いがない場合、予約は自動的に取消となります。
- 指定された期日までに利用の手続きがされなかった場合、または団体が予約済み(当選含む)の時間帯を取り消した場合、再度同一団体が同一の時間帯を予約することはできなくなります。
- 使用料の支払いがなく、利用日の5日前(利用日を含まない)からの取消は、**直前キャンセル【※1】**が適用されます。
- 利用時間終了の前までに連絡がなく、施設の予約取消及び使用料を納めずに施設を利用しなかった場合、**無断キャンセル【※2】**が適用されます。
- 使用料支払い後に取消する場合は、利用する施設の窓口にご利用承認書をご持参のうえ、取消手続きを行ってください。
還付金額は利用日までの残日数に応じて使用料を還付します。

庭球場貸切利用の注意事項

- 利用日の3日前(利用日を含まない)からの取消は**直前キャンセル【※1】**が適用されます。
- 団体が予約済み(当選含む)の時間帯を取消した場合、再度同一団体が同一の時間帯を予約することができなくなります。
- 利用時間開始から15分経過するまでに連絡がなく、利用当日に施設を利用しなかった場合、**無断キャンセル【※2】**が適用されます。
- 屋外施設は天候不良やコート不調により中止することがあります。利用当日の天候不良等の判断については「目黒区施設予約システム」のお知らせ欄をご確認いただくか、施設に直接お問い合わせください。
天候不良により利用しない際は、施設側で予約取消の処理を行いますので、ご自身で予約取消は行わないでください。
この場合、当日利用をしなくてもペナルティの対象にはなりません。なお、雨天等の天候不良のお知らせが表示されていても、庭球場は通常通り利用できる場合がございますので、直接施設にお問い合わせください。
ただし、コート不良のお知らせが表示されている場合は利用できません。
- 利用当日、天候不良以外のやむを得ない理由で施設を利用されない場合は、必ず施設へ連絡をお願いします。施設側で予約を取り消します。
なお、利用者側で取消操作を行うと**直前キャンセル【※1】**が適用されてしまいますので、必ず利用施設に連絡をお願いします。

直前キャンセルと無断キャンセルについて

※1：直前キャンセル

➡屋内施設の予約において、期日までに利用料金の支払いがなく、利用日の5日前(利用日を含まない)からの予約取消は【直前キャンセル】が適用されます。直前キャンセルを3回行ってしまった場合、無断キャンセル同様の取り扱いとなりますので、ご注意ください。

※2：無断キャンセル

➡無断キャンセルを1回行った場合、事象発生時点から3ヵ月後の末日まで<抽選申込>及び<空き施設予約>ができなくなります。ただし、利用制限が適用される前までに予約されているものには制限はかからず、ご利用いただけます。また抽選申込が当選した場合は、その施設をご利用いただけます。

※施設利用料をお支払いいただき、利用承認書を発行した場合は直前キャンセルや無断キャンセルは適用いたしません。

目黒区施設予約システム



▼体育館・屋内プール・スタジオのペナルティ
＜例＞利用日が28日の場合

22日 (利用日6日前)	ペナルティなし
23日 (利用日5日前)	直前キャンセル
24日 (利用日4日前)	↓
25日 (利用日3日前)	
26日 (利用日2日前)	
27日 (利用日1日前)	
28日 (利用日当日)	利用終了時間前＝直前キャンセル 利用終了時間経過＝無断キャンセル

▼庭球場のペナルティ
＜例＞利用日が28日の場合

24日 (利用日4日前)	ペナルティなし
25日 (利用日3日前)	直前キャンセル
26日 (利用日2日前)	↓
27日 (利用日1日前)	
28日 (利用日当日)	利用開始から15分経過まで＝直前キャンセル 利用開始から15分経過後＝無断キャンセル

使用料の還付について

▼期間別還付率 ＜例＞利用日が28日の場合

21日以上前 (2/1～2/7)	全額還付
20日～11日前 (2/8～2/17)	75%還付
10日～6日前 (2/18～2/22)	50%還付
5日～当日 (2/23～2/28)	還付なし

- 利用取消に伴う使用料の還付を請求するには、オンラインクレジットで支払った場合は施設予約システムから、窓口で支払った場合は、利用する施設の窓口で手続きが必要です。
利用する施設以外の窓口では手続きが行えません。
- その他、貸切利用に関する詳細は、【スポーツ施設利用ガイドブック】を参照ください。
二次元コードから閲覧可、団体登録時冊子配布

スポーツ施設利用ガイドブック



貸切使用料金

■ 利用者が入場料その他、これに類する料金を1,000円以上徴する使用料は、それぞれの100分の150相当額となります。(営利を目的とした利用はできません)
■ 各貸切使用料金の支払い方法は現金 / カード / 電子マネー / QRコード決済がご利用可能です。

▼貸切料金

- 利用時間は入場～退場までの時間で、準備・後片付け・掃除・着替えに要する時間に含まれます。
- 貸切利用する場合は、備え付け器具(支柱・バスケットゴール・フットサルゴール等)及び貸出器具以外(ボール・シャトル等)の消耗品は各自でご持参ください。
- 体育館内での飲食はできません、ご飲食される場合は体育館ロビーをご利用ください。

▼貸切料金

- 利用時間は入場～退場までの時間で、準備・後片付け・掃除・着替えに要する時間に含まれます。
- スタジオ内での飲食はできません。
ご飲食される場合は、
トレーニング室ロビーをご利用ください

▼貸切料金

■半面の貸切利用が可能です。
半面利用希望の場合は、
使用料金支払い時に
窓口にお申し出ください。

■ 庭球場貸切料金表

▼貸切料金				
利用時間帯		区民団体		区外団体
1コマ 9:00～11:00		大人団体	¥2,400-	大人団体
		小人団体	¥1,200-	小人団体
2コマ 11:00～13:00		大人団体	¥2,400-	大人団体
		小人団体	¥1,200-	小人団体
3コマ 13:00～15:00		大人団体	¥2,400-	大人団体
		小人団体	¥1,200-	小人団体
4コマ 15:00～17:00		大人団体	¥2,400-	大人団体
		小人団体	¥1,200-	小人団体
5コマ 17:00～19:00		大人団体	¥2,400-	大人団体
		小人団体	¥1,200-	小人団体
4コマ 15:00～16:00 ※1時間利用枠		大人団体	¥1,200-	大人団体
		小人団体	¥600-	小人団体
5コマ 17:00～18:00 ※1時間利用枠		大人団体	¥1,200-	大人団体
		小人団体	¥600-	小人団体

- 利用人数はコート1面につき10名までです。
- 利用者登録をされた人数に変更がある場合は、その旨を窓口にお申し出ください。
- コート内では必ずテニスシューズの着用をお願いします。
(サンダル、革靴等での利用はお断りしております)
- 利用開始時間が遅れる場合、またはキャンセルされる場合は、必ずご利用施設まで連絡をお願いいたします。
連絡なしで利用時間を15分経過した場合、その時点で無断キャンセルが適用されます。
キャンセル及び利用の注意事項の詳細は、4ページを参照ください。

▼貸出器具		
貸出器具	大人	子ども
硬式テニスラケット	¥50-	¥20-
軟式テニスラケット	¥50-	-

■ 軟式テニスラケット：大人・子ども共通

▼期間ごとの公開時間	
期間	公開時間
2/1 ～ 5/14	9:00～17:00 (5コマ目公開なし)
5/15 ～ 8/15	9:00～19:00
8/16 ～ 8/31	9:00～18:00 (※5コマ目のみ1時間枠)
9/1 ～ 11/14	9:00～17:00 (5コマ目公開なし)
11/15 ～ 1/31	9:00～16:00 (※4コマ目のみ1時間枠 5コマ目公開なし)

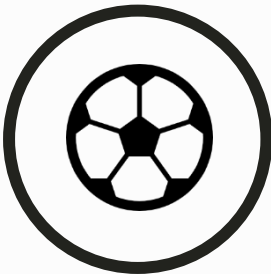
Available sports

主な利用可能スポーツ

バスケットボール
Basket ball



フットサル
Futsal



バレーボール
Volleyball



テニス
Tennis



ソフトテニス
Soft tennis



バドミントン
Badminton



トレーニングジム
Training GYM



フィットネス
Fitness



ダンス
Dance



武道
Martial arts



水泳
Swimming



ランニング
Running



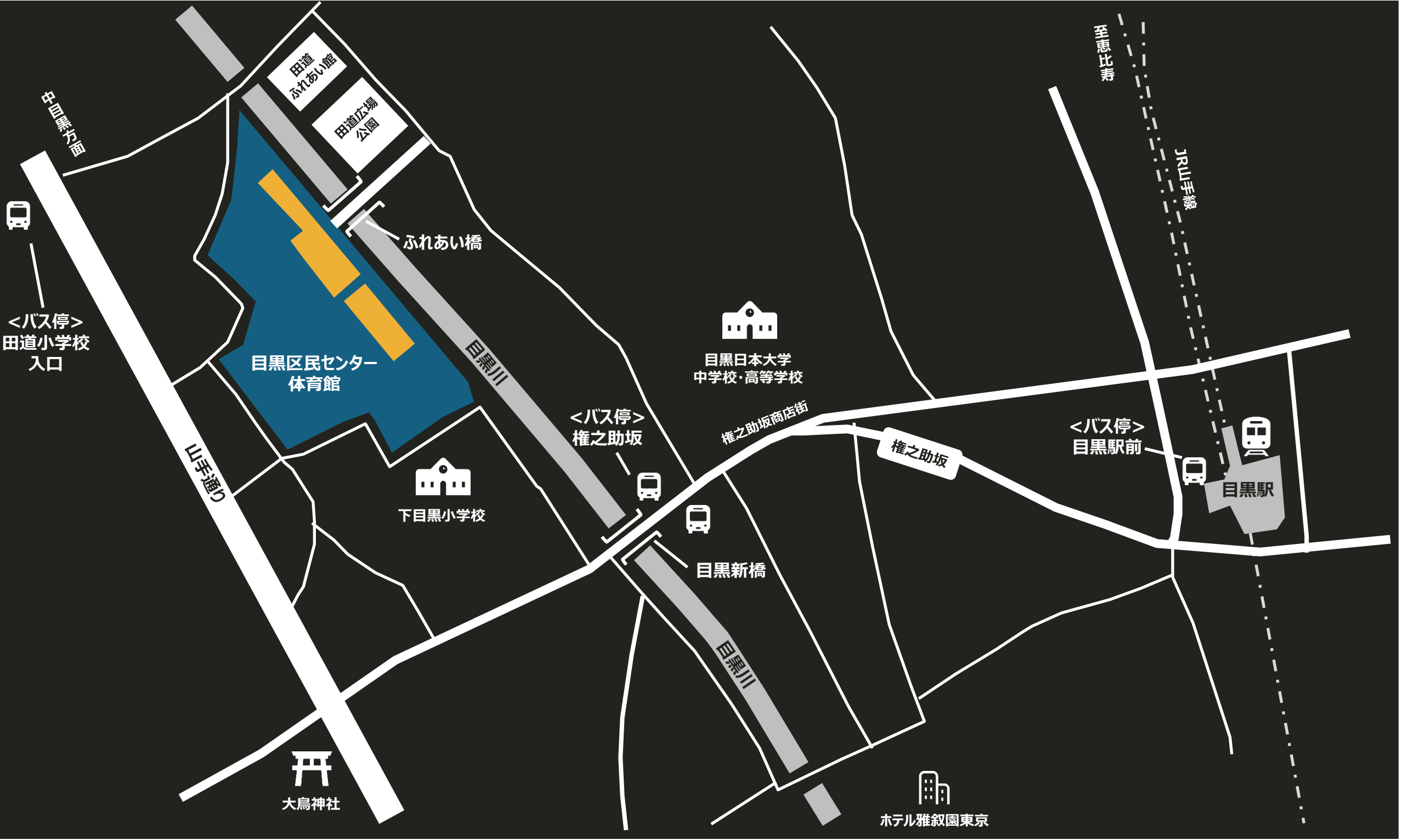
その他
Others

and
more

■ 記載以外の種目の利用をご希望の場合は、施設までお問合せください。

ACCESS

アクセス



- JR山手線 / 東京メトロ南北線 / 都営地下鉄三田線 / 東急目黒線

目黒駅 下車 → 徒歩 約10分
- 東急バス

①権之助坂 下車 → 徒歩 約3分

②田道小学校入口 下車 → 徒歩 約3分
- 自転車

自転車の駐輪場(無料)は敷地内に複数箇所ございます。

バイク用駐輪場は区民センターホール裏手にございます。

※バイク用駐輪場は22:15を過ぎますと施錠されてしまいますので、ご利用される際はご注意ください。
- 車

【駐車可能台数】 34台+身障者用2台

【駐 車 料 金】 300円 / 20分 ※上限金額なし

【営 業 時 間】 8:15～22:15 ※時間が変更になる場合がございます。

☐

身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保険福祉手帳をお持ちの方、その他、区が必要であると認めた方は無料でご利用いただけます。

☐

複合施設のため、他施設利用者との共有駐車場になります。数に限りがあるため、公共交通機関や自転車を使用してのご来場にご協力をお願いいたします。

▼目黒区体育施設

施設名	住所	Tel / Fax	アクセス (電車)	アクセス (バス)
駒場体育館	〒153-0041 目黒区駒場2-19-39	Tel： 03-3485-7761 Fax： 03-3485-3926	京王井の頭線【駒場東大前】駅下車 徒歩 約5分	-
碑文谷体育館	〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43	Tel： 03-3760-1941 Fax： 03-3760-1943	東急東横線【学芸大学】駅下車 徒歩 約6分	-
中央体育館	〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8	Tel： 03-3714-9591 Fax： 03-3714-9540	東急目黒線【西小山】駅下車 徒歩 約7分	-
八雲体育館	〒152-0023 目黒区八雲1-1-1	Tel： 03-5701-2984 Fax： 03-5701-2985	東急東横線【都立大学】駅下車 徒歩 約7分	-
五本木小学校 屋内プール (中央地区プール)	〒153-0053 目黒区五本木2-24-3	Tel： 03-3714-8511 Fax： -	東急東横線【祐天寺】【学芸大学】駅下車 徒歩 約7分	-
緑ヶ丘小学校 屋内プール (西部地区プール)	〒152-0034 目黒区緑ヶ丘2-13-1	Tel： 03-3718-3130 Fax： -	東急大井町線【緑ヶ丘】【自由が丘】駅下車 徒歩 約8分	-
碑小学校 屋内プール (南部地区プール)	〒152-0003 目黒区碑文谷1-18-14	Tel： 03-3793-2606 Fax： -	東急目黒線【西小山】駅下車 徒歩 約15分	東急バス 渋谷⇄洗足 円融寺前下車 徒歩4分
砧サッカー場・野球場	〒157-0067 世田谷区喜多見1-12-2	Tel： 03-3415-2361 Fax： 03-3415-7081	東急田園都市線【二子玉川】駅下車 →	小田急(東急)バス 15分 バス停下車 徒歩 約15分
宮前公園庭球場	〒152-0023 目黒区八雲3-19-12	Tel： 03-3723-3342 Fax： -	東急東横線【都立大学】【自由が丘】駅下車 徒歩 約15分	-



MEGURO CIVIC CENTER GYMNASIUM

HP・SNS

HP



LINE



Instagram



Facebook



Facility

目黒区民センター体育館 (指定管理者：ミズノグループ)

〒153-0063 東京都目黒区目黒2-4-36

Tel : 03-3711-1139 / Fax : 03-3711-2594

HP : <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7502>

営業時間：9:00～22:00

休館日：年末年始(12/28～1/4)及び臨時休館

- 本利用案内は2026年4月1日現在の内容です。価格や利用内容が変更になる場合もございます。
- 内容の表示価格は全て消費税込みとなります。