

目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表 [2025年8月]



刺青・タトゥーの露出禁止！

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。ラッシュガードは貸出も行っておりますが、
数に限りがございます。原則としてご自身でご用意ください。
水泳を楽しんでいただけるようにご理解・ご協力をお願いいたします。

開館時間：9:00～22:00 ※22:00は完全退館時間となります。

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。更衣室利用時間は公開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。

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	金													
2	土													
3	日													
4	月													
5	火													
6	水													
7	木													
8	金													
9	土													
10	日													
11	月													
12	火													
13	水													
14	木													
15	金													
16	土													
17	日													
18	月													
19	火													
20	水													
21	木													
22	金													
23	土													
24	日													
25	月													
26	火													
27	水													
28	木													
29	金													
30	土													
31	日													

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。

*土曜日こどもサポートプラン、夏季期間中は実施なし。

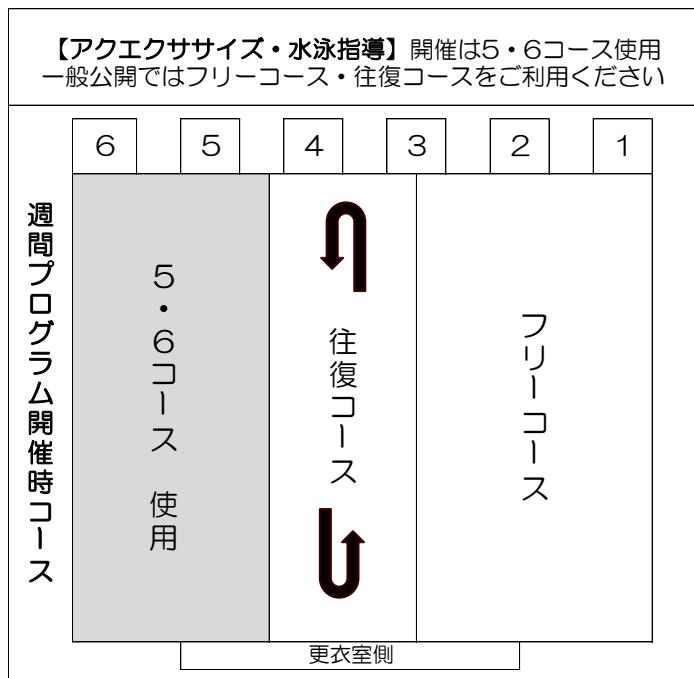
利用料金(2時間) 大人400円 / 高齢者(65歳以上)・子ども(おむつの取れた3歳から高校生まで)・障がい者 200円
利用料金は2時間分までを基本料金とし、それを超える時は超過料金がかかります。

超過料金(1時間単位)大人300円 / 高齢者・子ども・障がい者150円

全面貸切・全面教室後20:50~ 大人300円 / 高齢者(65歳以上)・子ども(おむつの取れた3歳から高校生まで)・障がい者 150円

月・火・木・金のプログラム：当日開始30分前よりプールフロントにて受付いたします

月	【水中ウォーキング】水中ウォーキングで健康促進しましょう！ 毎週月曜日（祝日・夏休み除く）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。 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
火	【初心者水泳】泳ぎをこれから始める方是非！ 毎週月曜日（祝日・夏休み除く）午後1時～午後1時45分 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
水	【アクアエクササイズ】水中で無理なく身体を動かしてみませんか。 毎週火曜日（祝日・夏休み除く）①午前11時～11時45分 ②午後1時～午後1時45分 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） 区民センタースポーツ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！
木	【水泳ワンポイントレッスン】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！ 毎週水曜日（祝日・夏休み除く）午後1時～午後1時55分 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 プール利用料含む) 定員：12名（先着） 講師：目黒区民センタープールスタッフ
木 金	【水泳指導】 ○毎週木曜日（祝日・夏休み除く）：午前9時00分～午前11時 ○毎週金曜日（祝日・夏休み除く）：午後6時30分～午後8時30分 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） 講師：目黒区水泳連盟指導員



【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・後ろから他人を押す
子どもを投げる・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。
- *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。
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6年4月27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、親子・夫婦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。
- *スマートウォッチご利用の際は、シリコン製・セーバー系の
手首装着型保護バンドが必要になります。
- *その他、プールスタッフの指示にしたがってください。

【子どもの付添について】

3歳～小学校2年生までは、保護者(大人)の付き添いが必要になり、一緒にプールに入っていただく必要があります。
付添者1人につき、2人まで付添いが可能です。

【子ども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、
保護者(大人)の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。

目黒区民センタースポーツ館
最新情報を届ける公式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！
03-3711-1139



LINE



Instagram



Facebook

