



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。またチケット購入は、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。)

1	金	9:00~22:00 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用		
2	土	9:00~22:00 一般公開(子どもサポートプラン)		
3	日	9:00~22:00 一般公開		
4	月			
5	火	9:00~22:00 一般公開 11:00~11:45 & 13:00~13:45 アクアエクササイズ		
6	水	9:00~22:00 一般公開		
7	木	9:00~22:00 一般公開 9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用		
8	金	9:00~22:00 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用		
9	土	9:00~22:00 一般公開(子どもサポートプラン)		
10	日	9:00~22:00 一般公開		
11	月			
12	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
13	水	貸切	11:20~22:00 一般公開 14:00~15:00 ゼロからはじめる水泳教室 ※5・6コース使用	
14	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
15	金	9:00~11:00 一般公開	貸切	13:40~22:00 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用
16	土	9:00~22:00 一般公開(子どもサポートプラン)		
17	日	9:00~22:00 一般公開		
18	月	9:00~22:00 一般公開 敬老の日(65歳以上無料)		
19	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
20	水	貸切	11:20~22:00 一般公開 14:00~15:00 ゼロからはじめる水泳教室 ※5・6コース使用	
21	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
22	金	9:00~11:00 一般公開	貸切	13:40~22:00 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用
23	土	9:00~22:00 一般公開(子どもサポートプラン)		
24	日	9:00~22:00 一般公開		
25	月			
26	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
27	水	半面貸切 9:00~15:40 一般公開	* 9:00~11:00は、半面のみ一般公開 14:00~15:00 ゼロからはじめる水泳教室 5・6コース使用	教室 18:20~22:00 一般公開
28	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
29	金	9:00~11:00 一般公開	貸切	13:40~22:00 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用
30	土	9:00~22:00 一般公開(子どもサポートプラン)		

\* 土曜日の子どもサポートプラン(2・9・16・23・30日)は中学生以下無料です。  
 \* 27日は初心者子ども水泳教室のため、午後3時40分から午後6時20分のあいだ、一般公開を休止いたします。

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時間も下記の時間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。

#### 【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:30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。

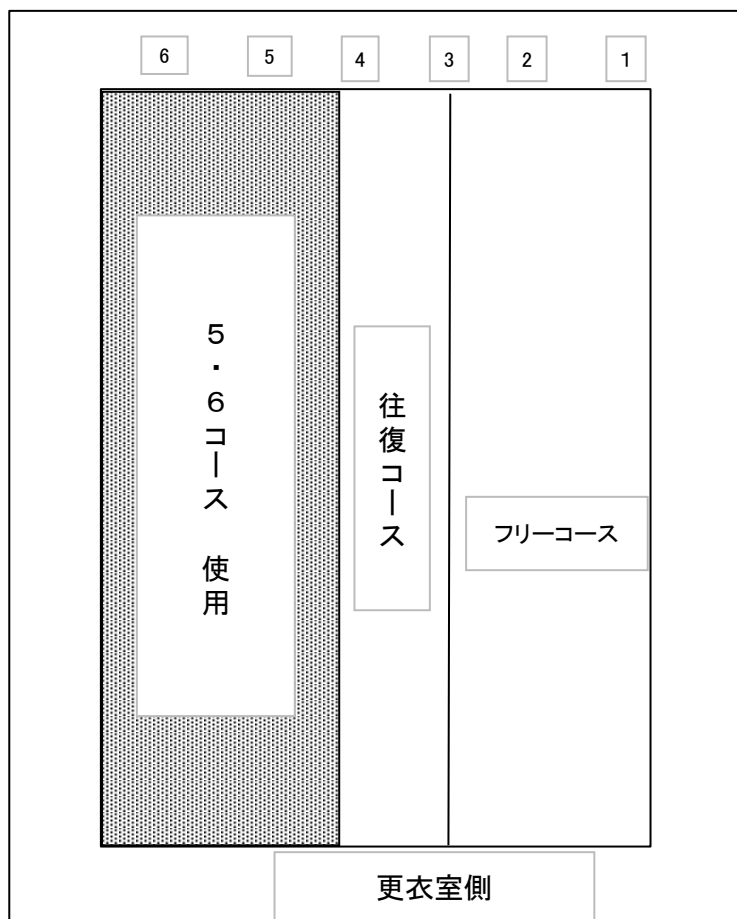
#### 【水泳指導】

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されます!気さくな指導員と楽しくちょっとしたコツを学んでみませんか。当日の開始時間前までにプール場内にてお集まりください。

#### 【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、ビーチポート、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。
- \* 入水の際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。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。

#### 【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必要がございます。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。

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)

