



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。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。)。尚、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。

1	日	9:00~22:00 一般公開
2	月	9:00~22:00 一般公開 10:00~10:45 水中ウォーキング ※6コース使用
3	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 ※5・6コース使用
4	水	9:00~22:00 一般公開 13:00~13:45 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用
5	木	9:00~22:00 一般公開 9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用
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	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>換水清掃及び施設保守点検作業のため休館</b>  <b>7月9日(月)~7月13日(金)</b></p> </div>
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
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
17	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 ※5・6コース使用
18	水	9:00~22:00 一般公開 13:00~13:45 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用
19	木	9:00~22:00 一般公開 9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用
20	金	9:00~22:00 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用
21	土	<p><b>9:00~22:00</b> <b>一般公開</b></p>
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

\* 土曜日の子どもサポートプラン(7・14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はありません。  
 \* 水中ウォーキング、ワンポイントレッスンの開催時間中は往復コースの設定はありません。

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。

#### 【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。

#### 【水中ウォーキング】

使用コース: 1コース分使用 対象者: 中学生以上 受講料: 無料 定員: 10名 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10時から午前10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】

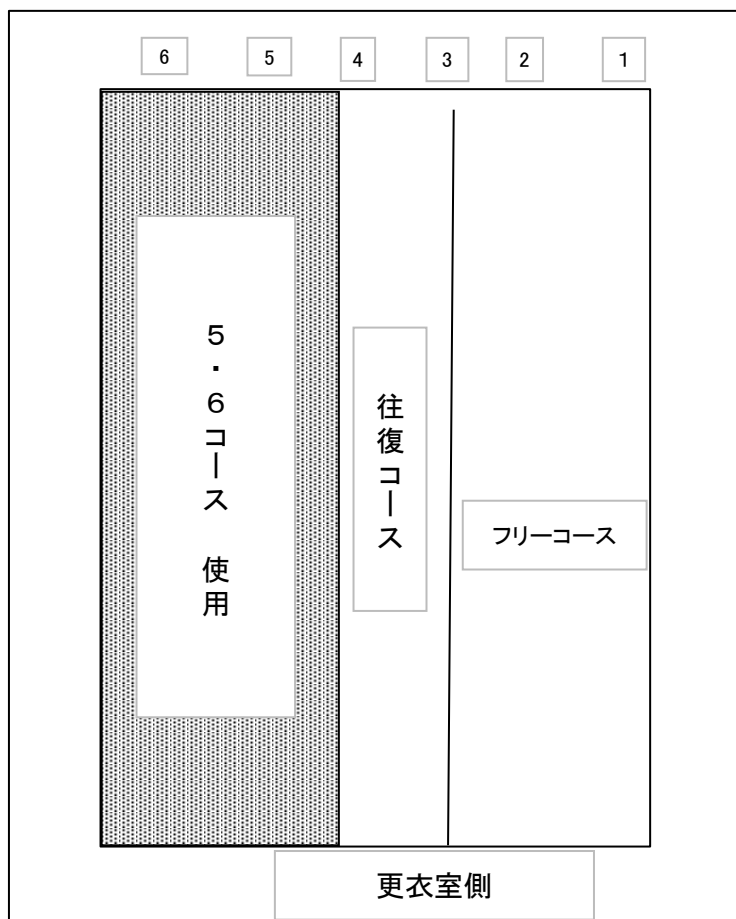
使用コース: 5・6コース 対象者: 中学生以上 受講料: 無料

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。

#### 【水泳ワンポイントレッスン】

使用コース: 1コース分使用 対象者: 中学生以上 受講料: 無料 定員: 10名 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時から午後1時45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!



#### 【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くださいが必要です。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)

