



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 | 金 | 9:00~15:40 一般公開 | 教室 | 18:20~22:00一般公開 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 | 目黒区体育祭 春季水泳大会 | | 18:00~22:00 一般公開 |
| 4 | 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 | | |
| 5 | 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 |
| 6 | 水 | 貸切 | 11:20~15:40 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 | 教室 |
| 7 | 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 |
| 8 | 金 | 9:00~15:40 一般公開 | 教室 | 18:20~22:00一般公開 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 | 日本赤十字社 水上安全法救助員養成講習会 | 14:00~22:00 一般公開 | |
| 12 | 火 | 日本赤十字社 水上安全法救助員 養成講習会 | 13:00~15:40 一般公開 13:00~13:45 アクアエクササイズ ※5・6コース使用 | 貸切 |
| 13 | 水 | 日本赤十字社 水上安全法救助員養成講習会 | 14:00~15:40 一般公開 | 教室 |
| 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 | 日本赤十字社 水上安全法救助員養成講習会 | 14:00~15:40 一般公開 | 教室 |
| 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 10:00~10:45 水中ウォーキング ※6コース使用 | | |
| 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 13:00~13:45 水泳ワンポイントレッスン※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 | 9:00~22:00 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 | 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 | | |
| 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 | 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 | | |
| 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 | 14:00~15:00 はじめてのプール教室※6コース使用 | 貸切 |
| 29 | 金 | 9:00~22:00 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。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。
 * 1・6・8・13・15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。
 * 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。

| | | |
|-------------|-----------|------------------------|
| 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: 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】

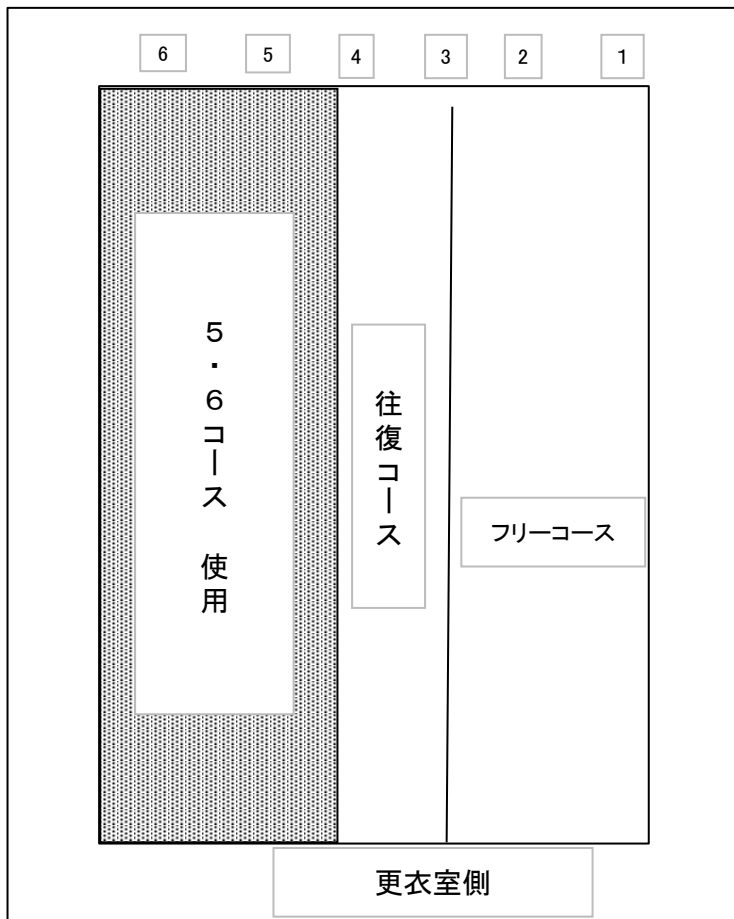
使用コース: 5・6コース 対象者: 中学生以上 受講料: 無料

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

