



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	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
2	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		
3	木	9:00~22:00 一般公開		
4	金	9:00~22:00 一般公開		
5	土	9:00~22:00 一般公開(こどもの日:子どもサポートプラン実施)		
6	日	9:00~22:00 一般公開		
7	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	15:30~18:00 こども水慣れ教室※5・6コース使用	
8	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
9	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	
10	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
11	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
12	土	9:00~22:00 一般公開(子どもサポートプラン)		
13	日	9:00~22:00 一般公開		
14	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	15:30~18:00 こども水慣れ教室※5・6コース使用	
15	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
16	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	
17	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
18	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
19	土	9:00~22:00 一般公開(子どもサポートプラン)		
20	日	9:00~22:00 一般公開		
21	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	15:30~18:00 こども水慣れ教室※5・6コース使用	
22	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
23	水	半面貸切 *9:00~11:00は、半面のみ一般公開 9:00~15:40 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	18:20~22:00 一般公開
24	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
25	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
26	土	9:00~22:00 一般公開(子どもサポートプラン)		
27	日	9:00~22:00 一般公開		
28	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		
29	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
30	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	
31	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

\*土曜日の子どもサポートプラン(5・12・19・26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。  
 \*11・18日は初心者シニア水泳教室のため、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。  
 \*23・25・30日は初心者こ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。

<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】

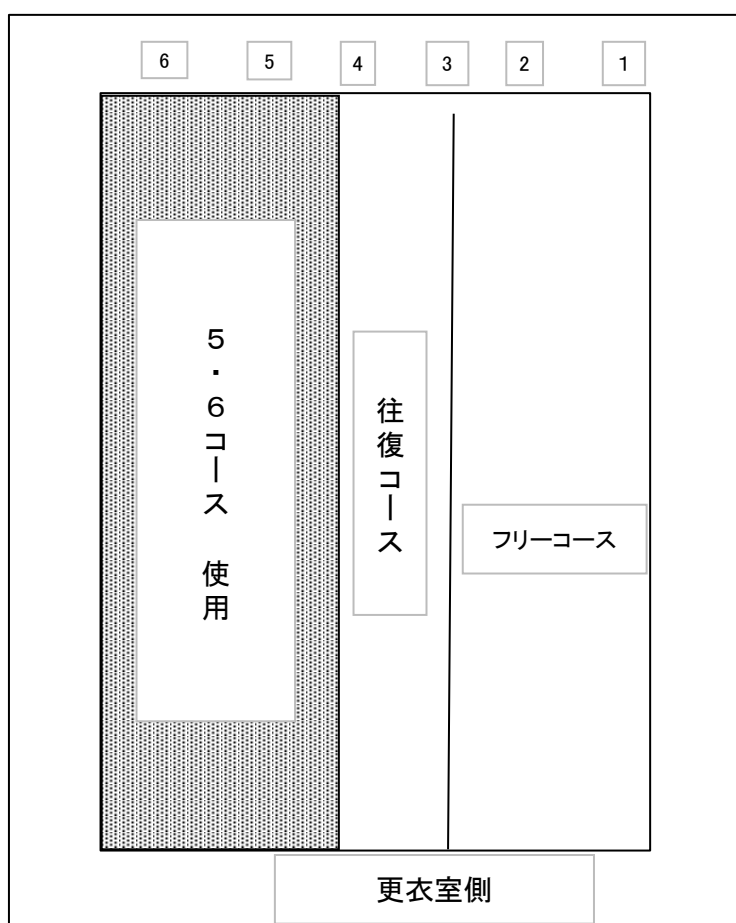
使用コース: 5・6コース 対象者: 中学生以上 受講料: 無料

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)

