

目黒区立目黒区民センター 屋内プール日程表〔2024年5月〕 ☎3711-1139



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、貸出も行ってありますが、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。更衣室利用時間は公開開始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	水	半面貸切 *9:00~11:00は、半面のみ一般公開	9:00~22:00 一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用		
2	木	9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用	9:00~18:10 一般公開	貸切	20:50~22:00 一般公開
3	金		9:00~22:00 一般公開		
4	土		9:00~22:00 一般公開 (子どもサポートプラン)		
5	日		9:00~22:00 一般公開		
6	月		9:00~22:00 一般公開		
7	火	11:00~11:45&13:00~13:45アクアエクササイズ ※5・6コース使用	9:00~15:40 一般公開	貸切	18:20~22:00 一般公開
8	水	*9:00~11:00は、半面のみ一般公開	9:00~22:00 一般公開 13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用		
9	木	9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用	9:00~15:40 一般公開	教室 貸切	20:50~22:00 一般公開
10	金		9:00~22:00 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用		
11	土		9:00~22:00 一般公開 (子どもサポートプラン)		
12	日		9:00~22:00 一般公開		
13	月	11:00~11:45 水中ウォーキング ※6コース使用	9:00~22:00 一般公開 13:00~13:45 初心者水泳 ※6コース使用		
14	火	11:00~11:45&13:00~13:45アクアエクササイズ ※5・6コース使用	9:00~15:40 一般公開	貸切	18:20~22:00 一般公開
15	水	*9:00~11:00は、半面のみ一般公開	9:00~15:40 一般公開 13:00~13:55 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
16	木	9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用	9:00~15:40 一般公開	教室 貸切	20:50~22:00 一般公開
17	金		9:00~15:40 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用	教室	18:20~22:00 一般公開
18	土		9:00~22:00 一般公開 (子どもサポートプラン)		
19	日		9:00~22:00 一般公開		
20	月	11:00~11:45 水中ウォーキング ※6コース使用	9:00~22:00 一般公開 13:00~13:45 初心者水泳 ※6コース使用		
21	火	11:00~11:45&13:00~13:45アクアエクササイズ ※5・6コース使用	9:00~15:40 一般公開	貸切	18:20~22:00 一般公開
22	水	13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用	9:00~22:00 一般公開	教室	18:20~22:00 一般公開
23	木	9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用	9:00~15:40 一般公開	教室 貸切	20:50~22:00 一般公開
24	金		9:00~15:40 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用	教室	18:20~22:00 一般公開
25	土		9:00~22:00 一般公開 (子どもサポートプラン)		
26	日		9:00~22:00 一般公開		
27	月	11:00~11:45 水中ウォーキング ※6コース使用	9:00~22:00 一般公開 13:00~13:45 初心者水泳 ※6コース使用		
28	火	11:00~11:45&13:00~13:45アクアエクササイズ ※5・6コース使用	9:00~15:40 一般公開	貸切	18:20~22:00 一般公開
29	水	13:00~13:55 水泳ワンポイントレッスン※6コース使用	9:00~15:40 一般公開	教室	18:20~22:00 一般公開
30	木	9:00~11:00 水泳指導 ※5・6コース使用	9:00~15:40 一般公開	教室	18:20~22:00 一般公開
31	金		9:00~15:40 一般公開 18:30~20:30 水泳指導 ※5・6コース使用	教室	18:20~22:00 一般公開

\*15・17・22・24・29・31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。  
 \*2・9・16・23日はMEGUROスイミングクリニックのため、午後3時40分から午後6時20分の間、一般公開を休止いたします。  
 \*土曜日子どもサポートプラン(4・11・18・25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がありません。

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
半面貸切	

※貸切、教室ともに一般の方は入場できません。

※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：20名(先着)

毎週火曜日（祝日のぞく） ①午前11時～11時45分 ②午後1時～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：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

毎週月曜日（祝日のぞく） 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。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 定員：24名(先着)

○毎週木曜日（祝日のぞく）：午前9時00分～午前11時 ○毎週金曜日（祝日のぞく）：午後6時30分～午後8時30分

講師：目黒区水泳連盟指導員

**【水泳フットボール】**

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) 定員：10名(先着)

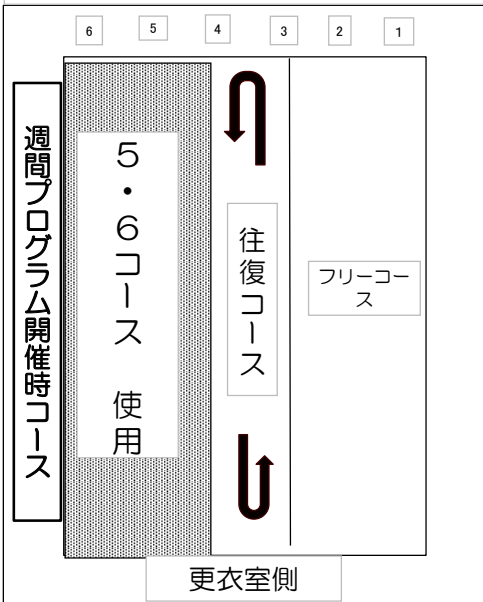
講師：目黒区民センタープールスタッフ

毎週水曜日（祝日のぞく）午後1時～午後1時55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！

**【初心者水泳】**

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

毎週月曜日（祝日のぞく）午後1時～午後1時45分 泳ぎをこれから始める方は是非！



**【アクアエクササイズ・水泳指導】**

上記の2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、プラスチック製バドル、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、貸出も行ってありますが、数に限りがございます。
- \*令和5年5月13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、親身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、目黒区公衆浴場施行条例に準ずる扱いとなり、それに伴い7歳以上のお子様は異性の更衣室には入りません。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。

**【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。

目黒区民センター体育館の最新情報をお届けする公式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！

