目黒区立目黒区民センター　屋内プール日程表　〔2026年11月〕

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。ラッシュガードは貸出も行っておりますが、数に限りがございます。原則としてご自身でご用意ください。
水泳を楽しんでいただけるようにご理解・ご協力をお願いいたします。

開館時間：9:00～22:00　※22:00は完全退館時間となります。

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。更衣室利用時間は公開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。

		9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
1	日	9：00～22：00 一般公開
2	月	9：00～15：40　一般公開（11:00～11:45水中ウォーキング13:00～13:45初心者水泳※6コース使用）／教　室／18:20～22:00 一般公開
3	火・祝	9：00～22：00 一般公開
4	水	半面貸切 ※9～11 半面のみ一般公開／9：00～22：00 一般公開 ※13～13:55（水泳ワンポイントレッスン）6コース使用
5	木	9：00～15：40　一般公開 ※9～11（水泳指導）5・6コース使用／教　室／貸　切／20:50～22:00 一般公開
6	金	9：00～22：00　一般公開 ※15：00～16：00　親子水泳教室　5・6コース／※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：中学生以下無料）
8	日	9：00～22：00 一般公開
9	月	9：00～22：00 一般公開 ※11～11:45（水中ウォーキング）6コース使用 ※13～13:45（初心者水泳）6コース使用
10	火	9：00～22：00　一般公開 ※11～11:45・13～13:45（アクアエクササイズ）5・6コース使用／半面貸切 ※16～18 半面のみ一般公開
11	水	半面貸切 ※9～11 半面のみ一般公開／9：00～22：00 一般公開 ※13～13:55（水泳ワンポイントレッスン）6コース使用
12	木	9：00～15：40　一般公開 ※9～11（水泳指導）5・6コース使用／教　室／貸　切／20:50～22:00 一般公開
13	金	9：00～22：00　一般公開 ※15：00～16：00　親子水泳教室　5・6コース／※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用
14	土	9：00～22：00 一般公開（子どもサポートプラン：中学生以下無料）
15	日	9：00～22：00 一般公開
16	月	9：00～22：00 一般公開 ※11～11:45（水中ウォーキング）6コース使用 ※13～13:45（初心者水泳）6コース使用
17	火	9：00～22：00　一般公開 ※11～11:45・13～13:45（アクアエクササイズ）5・6コース使用／半面貸切 ※16～18 半面のみ一般公開
18	水	半面貸切 ※9～11 半面のみ一般公開／9：00～22：00 一般公開 ※13～13:55（水泳ワンポイントレッスン）6コース使用
19	木	9：00～15：40　一般公開 ※9～11（水泳指導）5・6コース使用／教　室／貸　切／20:50～22:00 一般公開
20	金	9：00～22：00　一般公開 ※15：00～16：00　親子水泳教室　5・6コース／※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用
21	土	9：00～22：00 一般公開（子どもサポートプラン：中学生以下無料）
22	日	9：00～22：00 一般公開
23	月・祝	9：00～22：00 一般公開
24	火	9：00～22：00　一般公開 ※11～11:45・13～13:45（アクアエクササイズ）5・6コース使用／半面貸切 ※16～18 半面のみ一般公開
25	水	9：00～22：00 一般公開 ※13～13:55（水泳ワンポイントレッスン）6コース使用
26	木	9：00～18：10　一般公開 ※9～11（水泳指導）5・6コース使用／貸　切／20:50～22:00 一般公開
27	金	9：00～22：00　一般公開 ※15：00～16：00　親子水泳教室　5・6コース／※18:30～20:30（水泳指導）5・6コース使用
28	土	9：00～22：00 一般公開（子どもサポートプラン：中学生以下無料）
29	日	9：00～22：00 一般公開
30	月	9：00～22：00 一般公開 ※11～11:45（水中ウォーキング）6コース使用 ※13～13:45（初心者水泳）6コース使用

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。

＊2日は初心者こども水泳教室のため、15時40分から18時20分の間、一般公開を休止いたします。
＊5・12・19日はMEGUROスイミングクリニックのため、15時40分から18時20分の間、一般公開を休止いたします。
＊土曜日こどもサポートプラン(7･14･21･28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。

利用料金（２時間）大人400円　／　高齢者(65歳以上)・子ども(おむつの取れた3歳から高校生まで)・障がい者　200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 。
超過料金（1時間単位)大人300円　／　高齢者・子ども・障がい者150円
全面貸切・全面教室後20:50～　大人300円　／　高齢者(65歳以上)・子ども(おむつの取れた3歳から高校生まで)・障がい者　150円

月・火・木・金のプログラム：当日開始30分前よりプールフロントにて受付いたします

月 **【水中ウォーキング】**水中ウォーキングで健康促進しましょう！
毎週月曜日（祝日・夏休み除く） 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。
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

月 **【初心者水泳】**泳ぎをこれから始める方是非！
毎週月曜日（祝日・夏休み除く）午後1時～午後1時45分
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

火 **【アクアエクササイズ】**水中で無理なく身体を動かしてみませんか。
毎週火曜日（祝日・夏休み除く）　①午前11時～11時45分　②午後1時～午後1時45分
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）
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 **【水泳ワンポイントレッスン】**泳ぎをもっと上手くなりたい方・フォームが気になる方は是非この機会に！
毎週水曜日（祝日・夏休み除く）午後1時～午後1時55分
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600円 プール利用料含む)　定員：１２名（先着）
講師：目黒区民センタープールスタッフ

木 金 **【水泳指導】**
〇毎週木曜日（祝日・夏休み除く）　：午前９時00分～午前11時
〇毎週金曜日（祝日・夏休み除く）　：午後6時30分～午後8時30分
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）
講師：目黒区水泳連盟指導員

【アクエクササイズ・水泳指導】開催は5・6コース使用
一般公開ではフリーコース・往復コースをご利用ください

【子どもの付添について】
３歳～小学校２年生までは、保護者(大人)の付き添い者が必要になり、一緒にプールに入っていただ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。

【子ども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、保護者(大人)の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。

【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・後ろから他人を押す
子どもを投げる・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。
＊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。
＊令和6年4月27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、親子・夫婦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、7歳以上のお子様は異性の更衣室には入れません。
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。
＊スマートウオッチご利用の際は、シリコン製・サポーター系の
手首装着型保護バンドが必要になります。
＊その他、プールスタッフの指示にしたがってください。

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！
☎０３－３７１１－１１３９

LINE　**Instagram**　**Facebook**
MEGUROKUMINCENTER