

12月 スポーツセンタープール予定表

利用料金：1回1時間…高校生以上300円
(更衣含む)小中学生50円、幼児無料

2025年11月10日

	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水														
9:00	休館日														休館日									プール換水のため プール休館																					
10:00						教室①	教室③		教室②			教室①	教室③			教室①	教室③				教室①	教室③													教室②										
11:00		教室③				教室①			教室③			11:50 団体①	教室①	教室③			教室③					教室①	教室③													教室②									
12:00													12:00 教室②										12:00 教室②																						
13:00				教室①	教室①					教室③			13:15 教室②	教室③					教室①	教室①			13:15 教室②											教室③											
14:00		水中	教室①	教室①		教室②	教室③		教室③		水中		14:00 団体①	教室②		教室③		水中	教室①	教室①			14:00 教室②											教室③		水中									
15:00			教室②	教室① 幼(半)	教室① 幼(半)		教室③			教室②	教室③		15:30 教室②	教室③					教室②				15:00 教室③													教室②									
16:00			団体①	教室③	教室③	団体③	教室①			団体①	教室③	教室③		16:00 教室①				団体①	教室③	教室③		16:00 団体③	教室①													教室③									
17:00														17:10 教室②		教室③							17:10 教室②																						
18:00			教室③		教室③					教室②	教室③			17:30 教室②		教室③							17:30 教室②																						
19:00		教室①							教室①				18:30 教室①	教室②			教室①	教室②			18:30 教室①			教室①	教室②																				
20:00				教室③										団体①										短縮 20時まで																					
21:00																																													
22:00																																													

- … プール全面貸切ならびに休館日のため一般利用できません。
 - 団体〇 … 団体貸切1～3コースを使用します。※常時3コースはご利用できます。
 - 教室〇 … 渋谷区水泳連盟主催の水泳教室。区ニュースにて募集いたします。
 - 教室〇 … 渋谷区スポーツセンター主催の水泳教室。館内掲示物などご確認ください。
 - 水中W〇 … 水中ウォーキングを実施します。
- ※〇数字はメインプール使用コース数 幼は幼児 プール使用

プール開場時間 9:00～21:00 休憩時間 毎時55分～00分の5分間 (20:55を除く)

【ご利用時のお願い】

- ・感染症対策のため、プール場内以外はマスクを着用し、靴袋をご持参ください。
- ・プールエリアへ水、お茶、スポーツドリンクに限りお持込み給水いただけます。

シブスポ

検索

最新情報はウェブサイトをご覧ください。

<https://shibuspo.jp/>

渋谷区スポーツセンター

☎03-3468-9051



12月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2025/11/15作成
PLAY | SPORTS SHIBUYA パートナース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水		
7:00																																7:00	
8:00			7:30 ス ク ー ル ②		7:30 ス ク ー ル ②				7:30 ス ク ー ル ②		7:30 ス ク ー ル ②						7:30 ス ク ー ル ②																8:00
9:00																																9:00	
10:00			10:00		9:50 水連 ③				10:00		9:50 水連 ③	10:00	9:30 団 体 貸 切 ①			スクール ①																10:00	
11:00													11:30 ス ク ー ル ①																			11:00	
12:00													11:45 団 体 貸 切 ③																			12:00	
13:00													13:45																			13:00	
14:00													14:15 ア ク ア ビ ク ス ③																			14:00	
15:00													14:15																			15:00	
16:00																																16:00	
17:00																																17:00	
18:00																																18:00	
19:00																																19:00	
20:00																																20:00	
21:00																																21:00	

プール換水および
年末年始休場
12月17日(水)～1月3日(土)
1月4日(日)9:00から営業開始

プール換水および
年末年始休場
12月17日(水)～1月3日(土)
1月4日(日)9:00から営業開始

※教室・スクール・貸団体切は、表記時間の5分前にコース変更いたします。予めご了承ください。

プール利用時間・利用料金

高校生以上 1時間 300円 2時間 600円

小中学生 1時間 50円 2時間 100円

幼児 無料

※満3歳以上でおむつが
取れている事

高齢者
障がい者 免除

※登録が必要
詳しくは管理事務室まで！

プール開場時間

平日 7:00～21:00 (退水時間20:45)

土日祝 9:00～21:00 (退水時間20:45)

休憩時間 (プール内点検時間 各10分)
10:50/12:50/14:50/16:50/18:50

■… 休館日
□… 一部一般利用できません
■… 水中プログラム

枠内○数字は貸切利用している
コース数です。
それ以外のコースは、一般開放と
なりますのでご利用いただけます。

12月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2025/11/15作成

PLAY I SPORTS SHIBUYA パートナース

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水	
7:00					水中歩行 9:30							水中歩行 9:30																				7:00
8:00																																8:00
9:00																																9:00
10:00																																10:00
11:00																																11:00
12:00																																12:00
13:00																																13:00
14:00																																14:00
15:00																																15:00
16:00																																16:00
17:00																																17:00
18:00																																18:00
19:00																																19:00
20:00																																20:00
21:00																																21:00

プール換水および
年末年始休場
12月17日(水)～1月3日(土)
1月4日(日)9:00から営業開始

サブプール水深のご案内

水中歩行時

水深 1.1m～1.2m

※19:00以降1.2mになります

こども用プール時

水深 0.8m

サブプール大きさ 13m×4m

水中プログラムのご案内

毎週火曜日

水中ウォーキング 13:00～13:30

アクアフィット 13:40～14:10

【格闘技プログラム】 ※サブプール

毎週木曜日

アクアビクス 14:00～14:30

アクアフィット 14:40～15:10

【リラクゼーション】 ※サブプール

今年一年もご愛顧くださり、誠にありがとうございました。

来年も、皆様にご満足いただけるサービスを
スタッフ一同心掛けてまいりますので
新年も変わらぬご愛顧の程、どうぞよろしくお
願い申し上げます。

代官山スポーツプラザ



...	休館日
...	一般利用できません
...	水中プログラム

※予定表は一部変更となる場合がございます



Instagram



HP

代官山スポーツプラザ 渋谷区 代官山町17-9
☎03-5428-0831

12月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2025/11/15 作成
PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース
R7.7月より料金改定 利用料金：1回1時間…高校生以上300円、小中学生50円、幼児無料

	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水				
9:00		休 場 日					ブルサポ							ブルサポ		休 場 日					ブルサポ			健康水泳					ブルサポ		年 末 休 場 及 び 換 水 作 業 の た め プ ール は 休 場 と な り ま す	9:00			
10:00			スイミングイ	美尻 アクア ウォーキング					健康水泳	スイミングイ					ブルサポ				スイミングイ				ブルサポ		健康水泳	スイミングイ							ブルサポ	10:00	
11:00																																		11:00	
12:00																																			12:00
13:00																																			13:00
14:00	水中W						水慣れ							水慣れ								水慣れ								水慣れ					14:00
15:00				幼児・小学生短期	未就学児・小学生		小学生水泳スクール		小学生グループ		幼児・小学生短期	未就学児・小学生	小学生水泳スクール				小学生グループ		幼児・小学生短期	未就学児・小学生	小学生水泳スクール			小学生グループ		幼児・小学生短期	未就学児・小学生	小学生水泳スクール							15:00
16:00	小学生グループ																		幼児・小学生短期	未就学児・小学生				小学生グループ		幼児・小学生短期	未就学児・小学生								16:00
17:00																				未就学児・小学生															17:00
18:00																																			
19:00				大人グループ							大人グループ																						19:00		
20:00																																	20:00		

年末休場及び換水作業のため
プールは休場となります

… 休場のため利用できません。
… プログラム実施（使用できないコース数などは下記をご確認ください）

プログラム名	日時	備考
ブルサポ	毎週日曜日 9:30～11:00	一般利用は可能です。
水中W	12/1 月曜日※当日参加可能！（先着順） 14:00～14:30	流れるプールは使用できません。
健康水泳	第2、4火曜日 9:55～11:00	1コースは使用できません。
小学生グループ	毎週月曜日 15:30～18:15	1コースは使用できません。
エンジョイスイミング	毎週水曜日 9:55～12:10	1コースは使用できません。
幼児・小学生短期	10/15～12/24までの水曜日 15:00～18:00	1・2コースは使用できません。
未就学児・小学生グループ	毎週木曜日 15:30～18:15	1コースは使用できません。
美尻アクアウォーキング	10/2～12/4までの木曜日 10:00～11:00	流れるプールは使用できません。
大人グループ	10/2～12/11までの木曜日 19:00～20:15	1コースは使用できません。
水慣れ水泳教室	12/6～12/27までの土曜日 13:50～15:00	1・2コースは使用できません。
小学生水泳スクール	毎週土曜日 15:00～18:00	1・2コースは使用できません。

★プール開場時間★

営業日 **9:00～21:00**
(最終入場**20:00** 退水時間**20:45**)
毎月第**1、3**火曜日 休場日
(祝休日に当たる場合は翌平日)

【ご利用時のお願い】

- ・プール内には携帯電話、カメラ等の電子機器を持ち込みができません。
- ・湿布・アクセサリを外し、化粧・整髪料はシャワーで洗い流してからご入場ください。
- ・酒気を帯びての方、3歳以上でもオムツをされている方のご利用は出来ません。

【休憩時間】

メインプール休憩時間は、10:50・12:50・14:50・16:50・18:50から各10分間です。



※R7.7月より料金と利用時間の変更お知らせ 利用料金：1回2時間→1回1時間…高校生以上400円→300円、小中学生100円→50円

サブスク会員サービス【プレスポしびや】会員募集中！

ひがし健康プラザ・代官山スポーツプラザ・猿楽トレーニングジムの
3施設が定額で利用できる会員システムです！

個人利用料+プログラム参加費が対象となります。

詳しくはこちら⇒



12/29(月)から1/9(金)まで

年末年始及び、換水作業のため

休場となります

★お問い合わせ先★

ひがし健康プラザ 渋谷区東3-14-13

TEL 03-5466-2291



Instagram



X (旧 Twitter)



ホームページ

12月 中幡小学校温水プール予定表

利用料金：1回1時間…高校生以上300円・小中学生50円、幼児無料（満3歳以上でオムツがとれていること）

（更衣の時間を含む） ※利用時間を超えた場合、別途延長料金が発生いたします。

2025/11/15周知

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
9:00																																9:00
10:00																																10:00
11:00																																11:00
12:00																																12:00
13:00	休	団				13:00		休	団				13:00		休	団				13:00												13:00
14:00	館	体				団体貸切		館	体				団体貸切		館	体				団体貸切												14:00
15:00	貸	切			15:00 水中W ③ 15:30			貸	切			15:00 水中W ③ 15:30		貸	切			15:00 水中W ③ 15:30		団体貸切												15:00
16:00				16:15							16:15							16:15														16:00
17:00	日	切		団体貸切		17:00		日	切		団体貸切		17:00		日	切		団体貸切		17:00												17:00
18:00																																18:00
19:00				19:00							19:00							19:00														19:00
20:00																																20:00
21:00																																21:00

○数字は使用コース数 ※団体貸切前の記載時間は退館時間です。退水時間は15分前となります

… 休館日・団体貸切のため一般利用できません

… 水中ウォーキング教室 毎週金曜日1～3コース使用（15:00～15:30）
※受付方法：当日14時よりプール受付にて（先着20名）

小中学生無料開放 … 毎週土曜日、9:00～12:50まで小中学生無料 ※団体貸切がある場合は12:45まで

浮き浮きタイム … 毎週日曜日、9:00～12:50まで浮き輪（直径1m以内）の持込みが可能です

【ご利用時のお願い】

・ご利用の際は、外靴を入れる靴袋をご持参ください

プール開場時間

水～日・祝日 9:00～21:00（最終入場20:00）

休憩時間（各10分）

10:50/12:50/14:50/16:50/18:50

お問合せ先

渋谷区立中幡小学校温水プール

渋谷区幡ヶ谷3-49-1

TEL 03-3376-1069

<http://www.ss-kousya.com>



12月渋谷本町学園温水プール予定表

利用料金：1回1時間…高校生以上300円・小中学生50円、幼児無料（満3歳以上でオムツがとれていること）
（更衣の時間を含む） ※利用時間を超えた場合延長料金が別途発生いたします。

2025/11/15周知

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
9:00	学校利用	休館	学校利用	学校利用	学校利用			学校利用	休館	学校利用	学校利用	学校利用			休館	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校使用			年末年始のため休場となります	12月29日(月) ～ 1月4日(日) 13:30開館	9:00	水深 ↑ 土・日・祝日は終日 1.1M ↓ 1.2M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

○数字は使用コース数 ※学校の記載時間は退館時間です。退水時間は15分前となります

…休館日・学校使用のため一般利用できません

水中W
(中学生以上対象)

…水中ウォーキング教室 毎週月曜日2コース分使用(14:30~15:00) ※祝日を除く
※受付方法：当日13:30よりプール受付にて(先着20名)

キッズスイミング教室

…渋谷区スポーツ協会主催事業『キッズスイミング教室』
幼児・小学生の水泳教室のため教室貸切 ※○数字が使用コースです
※受付方法：詳しくは館内掲示板・渋谷区スポーツ協会HP イベント募集案内をご覧ください

【ご利用時のお願い】

・ご利用の際は、外履きを入れる靴袋をご持参ください。

- ・月・水～金 9：00～21：00（最終入場20：00 退水時間20：45）
- ・学校使用日 日によって異なります。上記タイムスケジュールをご確認ください
- ・土曜、日曜、祝日 9：00～17：00（最終入場16：00 退水時間16：45）
- ・休憩時間 各10分間 12：50 15：50 18：50（土曜・日曜・祝日は12：50のみ）

☆お問い合わせ先☆

渋谷本町学園温水プール

住所：渋谷区本町4-3-1

☎03-3373-1303 <http://www.ss-kousya.com>



水深
↑
1.1M
土・日・祝日は終日
↓
1.1M
↑
1.2M
↓

年末年始のため休場となります

12月29日(月)
～
1月4日(日)
13:30開館

12月 上原中学校温水プール予定表

利用料金：1回1時間…高校生以上300円・小中学生50円、幼児無料（満3歳以上でオムツがとれていること）

（更衣の時間を含む） ※利用時間を超えた場合延長料金が別途発生いたします。

2025/11/15周知

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水

空調設備工事のため下記期間
休場となります

2025年10月5日(日)～
2026年4月まで

※期間は変更になる場合があります。
予めご了承ください。

※駐車場はありません。また、周辺道路は**駐車禁止区域のため**自動車・バイク(原付含む)
でのご来場はかたくお断りいたします。

★お問い合わせ★
上原中学校温水プール
渋谷区上原3-41-2
☎03-3460-7531

(株)渋谷サービス公社ホームページ
<http://www.ss-kousya.com/>

