### 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 7k	4	5 金	6	7	8 月	9	10 水	11	12	13	14	15 月	16 火	17 7k	18	19 金	20	21 <del>=</del>	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金		28 <del>-</del>	29 月		31 7K
9:00	H	火	八		<u>177</u>			Н	火	小	小	<u> 17</u>		B	月	火	小	小	<u>47.</u>			Э	火	小	<u> </u>	<u>17.</u>			力I	火	9:C
						10:00	10:00						10:00	10:00						10:00	10:00										
10:00						教室			.10:15				教室										.10:15				プ				10:0
						1	教室		教室 ②				1	教室						① ② 室	教室 ③		教室 ②								
11:00	休	11:15				教室			11:15				教室 ①		休	11:15				① ① 室										年	11:0
12:00		教室				12:00	教室		教室			11:50	12:00	教室		教室				12:00	教					儿				·	12:0
12.00		3					2		3			団 体		2		3					室 ②					+4	7				12.0
13:00		12:45	13:25	13:25		13:15	*		12:45			1	13:15	**		12:45	13:25	13:25		13:15	教					接 フ	<b>R</b>				13:0
		14:00	教室① 14:00	教室① 14:00		教室	教室 ③		14.00			13:50	教室	教室 ③		14:00	教室① 14:00	教室① 14:00		教室	室 ③		14.00			フ	<b>S</b>			末	
14:00		-P	教室	教室		2	教室		14:00 水 中			14:00	2	教室		水中	教室	教室		教室 ②			14:00 水 中								14:0
			1	1		教室	3					団体	教室	3			1	1		教室	教 室 ③					0	)				
15:00	館	+/-	15:30	15:30		3	15:00		4/4	15:30		144	3	15:00	館	+/-	Ī			3	15:00		#4			ナた と				休	15:0
	跖	室 室	教室	教室		教室			教 室	教室		16:00	教室		焒	至				教室			教 室 ②		Í	14	_ 			'YN	
16:00		(2)	① 幼(半)	① 幼(半)	16:00	3			(2)	① 幼(半)		16:00	3	ļ		2			16:00	3			(2)				J				16:0
17:00		団 教 全	教室 ③	教室 ③	団	教室 ①	17:10		団 教 体 室	教室 ③		寸	教室 ①	17:10		団 教 体 ① ③			寸	教室 ①	17:10		教室 ③		儿						17:0
17.00		① ③ 教	17:30		団 体 ③	17:30	教室②		① 教	17:30		体	17:30	教室②		① ③ ***			体	17:30	教室②				付					館	17.0
18:00		室		教室 ③			18:00		室			3		18:00		教 室			3				教室 ③							νH	18:0
		③ 教 教		18:30	18:30		教室 ①		③ 教 教			18:30		教室 ①		③ 教 教			18:30				教 教		館	3					
19:00		室室		19:00			19:00		室室			19:00		19:00		室 ① ②							室 ① ②								19:0
		19:30		教室					19:30			団 体			В	19:30							19:30							目	
20:00				3								<b>体</b> ①											短縮 20時								20:0
												$\cup$											20時 まで								
21:00																															21:0
22:00																															22:0

・・・ 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○ ・・・ 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○ ・・・ 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。

室◯ ・・・ 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。

※○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/ センター ☎03-3468-9051



渋谷区スポーツセンター

### 12月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

日月火水 7:30 7:30 7:30 7:30 ス ス 8:00 8:00 ク ル ル ル 9:00 9:00 **(2**) **(2**) **(2**) **(2**) 2 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 水連 水連 貸切 11:00 11:00 11:30 11:30 11:30 11:45 12:00 12:00 プール換水および 12:30 貸切 貸切 13:00 13:00 13:45 13:45 訚 14:00 アクア ビクス ③ アクア ビクス ③ 14:00 1 年末年始休場 15:00 15:00 15:00 15:00 スクール ① 水 水 スクール 連 12月17日(水)~1月3日(土) 16:00 16:00 スクール 17:00 17:00 17:30 17:30 17:30 貸 1月4日(日)9:00から営業開始 水 18:00 18:00 切 連 19:00 19:00 19:30 19:30 **3** (3) 20:00 20:00 20:45 20:45 20:45 21:00 21:00

### 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

・・・・ 一部一般利用できません

・・・・ 水中プログラム

枠内〇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

	12 <i>F</i>	ן כ	日プ	<u>¦Щ,</u>	<u>人才</u>	<b>\</b> —		'フ'	7	<u> </u>		<u> </u>	ノア	止る	X												PLAY	! SPORT	S SHIBU	YA パー	トナーズ
	1月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 ±	7	8 月	9	10 水	11	12 金	13 ±	14 ====================================	15 月	16 火	17 7K	18 1	9 20 \(\frac{1}{2}\)	21 日	22 月	23 火	24 7K	25 木	26 金	27 ±	28 日	29 月	30	31 7K	-
7:00 8:00		水		水山	水中歩行	-le			水		水中	水中歩行	-lv	-lv		水															8:00
10:00	水中歩行	中歩行	水中步	中歩行	9:30	水 中 歩 行 10:50	水 中 歩 行 10:50		中歩行	水中歩	步行	9:30	水中歩行10:50	水 中 步 行 10:50	水中歩行	中歩行				0							,,				9:00
12:00		12:50 水中W	行	12:50 水 中 歩 行	11:30 水中歩行		こど	休	12:50 水中W	行	12:50 水 中	11:30 水中歩行	<u>.</u> را	こざ	17	12:50 水中W				プ- ⁄エ											12:00
14:00	14:50	7/27FIT 14:10 14:50	14:50	サ 歩 行 14:40 アクア FIT	14:50	ども専用	も専用	館	7/27FIT 14:10 14:50	14:50	サ 歩 行 14:40 アクア FIT	14:50	ども専用	も専用	14:50	7/27FIT 14:10 14:50		12,	日1		末 7 (							17-	+`	`	14:00
16:00	専 用も 16:50	こども 16:50 17:00	17:00	こども 16:50 17:00	こども 専用 16:25	16:50 17:00		В	こども 16:50 17:00	17:00	こども 16:50 17:00	こども 専用 16:25	16:50 17:00	16:50 17:00	専 用 も 16:50	こども 16:50 17:00		<b>1 2</b> ,		    			-						<b>-</b>	,	16:00 17:00
18:00	水中歩行	水中歩	水中歩行	水中歩行	18:30 水 中 歩	水中歩行	水中歩行		水中歩行	水中歩行	水中歩行	18:30 水 中 歩	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行															18:00
20:00	20:45	行 20:45	20:45	20:45	步 行 20:45	20:45	20:45		<b>行</b> 20:45	20:45	20:45	歩 行 20:45	20:45	20:45	20:45	行 20:45															20:00

#### 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  $13m \times 4m$ 

#### 水中プログラムのご案内

#### 每週 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 【格園技プログラム】 ※サブプール

#### 毎週木曜日

**アクアピクス** 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(福)



… 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 2503-5428-0831

### 12月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2025/11/15 作成 PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナーズ

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	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	
9:00	月	火	水	木	金	土	H	月	火	水	木	金	土	B	月	火	水	木	金	±	B	月	火	水	木	金	土	Ħ	月	火	<b>水</b> 9:0	00
3.00							プ	1						プ	<u> </u> 						プ	Ì						プ			3.0	50
10:00			スエイン	美尻 アクア ウォーキング			・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	-	健康水泳	スェイン				, ル サポ			スェイン				・ルサポ		健康水泳	スエイン	<u> </u>			, ル サ ポ		年	10:	:00
11:00		休	ミジンオイ							ミジ ンヨ グイ						休	ミジ ンヨ グイ							ミジ ンヨ グイ						プ末		:00
12:00																														ー 休 ル場		
13:00		場					il							ì		場					i							ı		は及	. 13:	
14:00	水中W					水慣れ							水慣れ							水慣れ							水慣れ			休び 場換		
15:00	小	∃	幼児	未		小学生		<b>/</b> \		幼児	未		小学生		, /\	■	幼児	未		小学生		/\		幼児	未		小学生			と水		:00
16:00	学生グ		・小学生短	就 グ学 ルリー		水泳ス		学生グ		小学生	就 グ学 ル児		水泳ス		学生グ		· 小 学 生	就 グ学 ルー・		水泳ス		学生グ		· 小 学 生	が学り		水泳ス		7	な作 り業		
17:00	ループ		短期	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		クール		ル   プ		短期	- プ小 学 生		クール		ループ		短期	- <sup>1</sup> ポープル 学 生		ク ー ル		ループ		短期	- · プ小 学 生		クール			まの		':00
18:00																														すた め		
19:00				大人 グループ							大人 グループ																			ר <sub>א</sub> –	19:	
20:00																															20:	:00

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

プログラム名
プルサポ
水中W
健康水泳
小学生グループ
エンジョイスイミング
幼児・小学生短期
未就学児・小学生グループ
美尻アクアウォーキング
大人グループ
水慣れ水泳教室
小学生水泳スクール

毎週日曜日 9:30~11:00 12/1 月曜日※当日参加可能!(先着順)14:00~14:30 第2、4火曜日 9:55~11:00 毎週月曜日 15:30~18:15 毎週水曜日 9:55~12:10 10/15~12/24までの水曜日 15:00~18:00 毎週木曜日 15:30~18:15 10/2~12/4までの木曜日 10:00~11:00 10/2~12/11までの木曜日 19:00~20:15 12/6~12/27までの土曜日 13:50~15:00 毎週土曜日 15:00~18:00

一般利用は可能です。 流れるプールは使用できません。 1コースは使用できません。 1コースは使用できません。 1コースは使用できません。 1・2コースは使用できません。 1コースは使用できません。 流れるプールは使用できません。 1コースは使用できません。 1・2コースは使用できません。 1・2コースは使用できません。

#### 【ご利用時のお願い】

- ・プール場内は携帯電話、カメラ等の電子機器を持ち込みが出来ません。
- ・湿布・アクセサリーを外し、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。
- ・酒気を帯びてる方、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。

(祝休日に当たる場合は翌平日)

※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【プレスポしぶや】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







X (旧 Twitter)

## 中幡小学校温水プール予定表

【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	水
:00																															9:0	00
																															10.0	00
0:00																															10:0	30
								-																							11:0	00
:00																								- 546	nk d	仁当	坐 士	こよ	75		11.0	50
2:00								-														<i>J</i> .		〕失ノ - ケ	<b>コ</b> ト 1		₹0、 ⊥	) <b>(</b> >	. U·	<b>-</b>	12:0	00
2:00	<u>_</u> _							4							<u></u>															己の	)	50
3:00	个	団				13:00		休	团				13:00		休	团				13:00			期	間	大士	黒ノ	ーカ	こり	ま	す	13:0	00
0.00																							\\	ı—IJ I	r I w	<i>9</i> ) C	_ 0		5			
1:00		体				団		-	体				団			体				団											14:0	00
	ᇲᅩ	M			15:00	4		٨ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ				15:00	体		λЦ	rt			15:00	体			12	月2	21	日(	目	)17		00		1.
5:00	囯				水中W ③	貸		館			i		貸		館				水中W ③ 15:30	貸							₹6				15:0	00
- 1		貸			15:30	切			貸			水中W ③ 15:30	切			貸			15:30	切					•	1 /	J 0	Н				
6:00		_		16:15							16:15					_		16:15													16:0	00
- 1									l		==							ш.			17:00			7		11.	画	開	1+			
7:00	日	切		団 体		17:00		日	切		団体		17:00		В	切		団体		17:00			, <sub>—</sub>		<u>.                                    </u>	ノレ	<del>       </del>	<b>ガ</b> リ	10		17:0	00
				貸							貸							貸				2	<u> </u>	<u> ЦВ</u>	<u>年</u>	<u>l                                    </u>			<u>(가</u>	<u>()</u>		
3:00				切							切							切							9	: (	00/	~			18:0	J0
																									<u> </u>		<del>,                                    </del>					
9:00				19:00							19:00							19:00													19:0	30
_																															00.0	00
00:0																															20:0	00 1.
- 1																															21:0	[

○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り

#### 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)

※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

															<u> </u>																_
	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		1	
	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	±	日	月火	k	水湯
9:00	学		学	学	学			学		学	学	学				-										学校使用			年	9:00	]
11:00	校	休	校	校	校	11:30		校	休	校	校	校	11:30			休				11:30			休			11:00			不 年 始	11:00	)
12:00	利用		利用	利用	利用	+		利田田		利田田	利用	利田田	<u>+</u>	 		-				 	       								の た	12:00	1.1M
13:00	Ж		Ж	Ж	, ж	ッズスィ		用		用	Ж	用	ッズスィ	!         						ッズスィ	 								年末年始のため休場となります	13:00	7 ) (1 ) #
14:00		館				イミング	i ! ! !	_	館				イミング	i       	14:30 水中W ②	館	15:00			ーミング	i       	14:30 水中W ②	館						物 と な	14:00	1.1
15:00		ДΗ	15:30 キ ッ			<b>2</b>	 	-	MH	15:30 +			グ ②	    	15:00 16:00	ДН	キッ	16:00		(2)	 	15:00 16:00	ДП		16:00				り ま	15:00	]
16:00			ッズスイ		16:30	16:30 17:00				ッズスイ		16:30	16:30 17:00	17:00	学校使		ズスイミ	学校使		16:30 17:00	17:00	学校使			学校使用		17:00	17:00	す	16:00	<u> </u>
18:00			ミング②							ミング②			-		使用		ミング②	使 用				使用			使 用				12月29日(月	_	1
19:00	18:30	日	19:00	18:30				18:30	日	19:00	18:30				18:30	Ξ	19:00	18:30				18:30	日		18:30				~ 1月4日(日)	10.00	<del> </del>
20:00																													<u>13:30</u> 開館	20:00	1.2M
21:00	호나셔		- フ 米/-		学校の記	++n+ 88		+==-+	`B alcn	+88,11,1	· // <del>-/-</del> / -	<u> </u>						1	ı											21:00	]↓

·休館日・学校使用のため一般利用できません

水中W

…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)

・・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 ※〇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



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)

12月 上原中学校温水プール予定表

(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	H	ш	月	火	水	木	金	H	田	月	火	水	木	金	Ħ	Ш	月	火	水	木	金	±	П	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。