

9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

2026/8/10

	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					
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月祝	火祝	水祝	木	金	土	日	月	火	水					
9:00			9:45 団体幼				休	9:30 教室②		9:45 団体幼							9:45 団体幼				アクアスロン大会			休								9:00			
10:00					10:00 教室①								10:00 教室①							10:00 教室①								10:00 教室①						10:00	
11:00					教室①								教室①							教室①									教室①						11:00
12:00					教室②							11:50 団体①		教室②						教室②									教室②						12:00
13:00		13:25 教室①	13:10 教室①		教室②				13:25 教室①	13:10 教室①		13:50 教室②		教室③			13:25 教室①	13:10 教室①		教室②						教室②		教室③			13:25 教室①	13:00			
14:00	水中	教室①	教室①		教室②			水中	教室①	教室①		教室②		教室③			教室①	教室①		教室②		教室③				教室②		教室③		教室①	14:00				
15:00		教室②	15:30 教室① 幼(半)		教室③		館	教室②		15:30 教室① 幼(半)		教室③					教室②			教室③				館			教室③					15:00			
16:00	団体①	教室③	教室③	団体①	教室①	教室③			教室③		教室③	団体①	教室①	教室③	17:10 教室②			16:30 団体①		教室①	教室③	教室②				16:30 団体①		教室①	教室③	17:10 教室②		教室②	16:00		
17:00			教室③						教室③		教室③		教室③		18:00 教室①						教室③		18:00 教室①					教室③		教室①	教室③	教室③	17:00		
18:00	教室①	教室②	18:30 19:00 教室③	18:30	教室①				教室①	教室②	18:30 19:00 教室③	18:30	教室①					18:30			教室①		教室②				18:30	教室①		教室①	教室②	教室③	18:00		
19:00			教室③				日	教室①		教室③	団体①														団体①					教室①	教室②	19:00			
20:00																																	20:00		
21:00																																	21:00		
22:00																																	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○ … 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。
- 教室○ … 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○ … 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】

- ・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。
- ・ご利用の際は靴袋をご持参頂き、靴はロッカーにお入れください。

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

9月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2026/8/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYAパートナーズ

	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		
	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					7:00																7:00	
8:00	7:30 ス ク ー ル ②							7:30 ス ク ー ル ②		ス ク ー ル ②					7:30 ス ク ー ル ②														7:30 ス ク ー ル ②			8:00
9:00			8:45 ス ク ー ル ②														8:45 ス ク ー ル ②							8:45 ス ク ー ル ②							9:00	
10:00								10:00		②					10:00																10:00	
11:00																															11:00	
12:00																															12:00	
13:00																															13:00	
14:00			ア ク ア ビ ク ス ③							ア ク ア ビ ク ス ③							ア ク ア ビ ク ス ③							ア ク ア ビ ク ス ③							14:00	
15:00			ス ク ー ル ①							ス ク ー ル ①							ス ク ー ル ①							ス ク ー ル ①							15:00	
16:00																															16:00	
17:00			ス ク ー ル ③							ス ク ー ル ③							ス ク ー ル ③							ス ク ー ル ③							17:00	
18:00																															18:00	
19:00			19:30							19:30							19:30							19:30								19:00
20:00																															20:00	
21:00																															21:00	

休
館
日

休
館
日

※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

9/21(月)敬老の日は
無料公開となります

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

9月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2026/8/15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	
	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																															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

サブプール大きさ **13m×4m**

サブプール水深ご案内

水中歩行時 1.1m～1.2m

※19:00以降1.2mになります

こども用プール時 0.8m

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

アクアダンス 13:40～14:10

※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

屋外幼児プールにつきまして

現在、機械の不具合で再開を見合わせております。

ご迷惑をおかけし申し訳ございません。
今後の状況につきましては、施設HPや館内スタッフにお問い合わせください。

※予定表は一部変更となる場合がございます

	… 休館日
	… 一般利用できません
	… 水中プログラム

施設HP



代官山スポーツプラザ
渋谷区 代官山町17-9
☎03-5428-0831

9月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2026/8/15 作成
PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース
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

															祝日																			
	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				
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	無料公開日(敬老の日)													
9:00	休 場 日					ブルサポ							ブルサポ		休 場 日							健康水泳					ブルサポ				エンジン ジョイ	9:00		
10:00		エンジン ジョイ						健康水泳	エンジン ジョイ							エンジン ジョイ																	10:00	
11:00																																	11:00	
12:00																																	12:00	
13:00																																	13:00	
14:00							水中W																										14:00	
15:00																																	15:00	
16:00				未就学児・小学生		小学生水泳スクール		小学生グループ			未就学児・小学生	小学生水泳スクール		小学生グループ					未就学児・小学生	小学生水泳スクール						未就学児・小学生	小学生水泳スクール		小学生グループ					16:00
17:00																																	17:00	
18:00																																	18:00	
19:00			大人グループ								大人グループ																					19:00		
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）

プログラム名
ブルサポ
水中W
小学生グループ
健康水泳
エンジョイスイミング
未就学児・小学生グループ
大人グループ
小学生水泳スクール

日時
毎週日曜日(※9/20を除く) 9:30～11:00
9/7 月曜日 14:00～14:30 ※当日参加型 先着12名
毎週月曜日(※9/21を除く) 15:30～18:15
第2、4火曜日 9:55～11:00
毎週水曜日(※9/23を除く) 9:55～12:10
毎週木曜日 15:30～18:15
7/2～9/10までの木曜日 19:00～20:15
毎週土曜日 15:00～18:00

備考
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。



★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】

- ・プール場内は携帯電話、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。
- ・つけ爪・ネイルは接触事故防止のため、スイムグローブ等で全体を覆う様にしてください。
- ・酒気を帯びてくる方、3歳以上でもオムツを着ている方のご利用は出来ません。
- ・各コースごとに利用用途が異なるのでコース看板をご確認ください。
- ・その他、監視員の指示に従ってください。

【休憩時間】

メインプールの休憩時間は、**10:50・12:50・14:50・16:50・18:50**から各**10分間**です。
※ジャグジープール・クアプール・探暖室はご利用いただけません。

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➡](#)



★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

9月 中幡小学校温水プール予定表

利用料金：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。

2026/8/15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	
	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	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			学校使用	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			学校使用	学校使用	学校使用	学校使用														9:00
10:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			学校使用	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			学校使用	学校使用	学校使用	学校使用														10:00
11:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		親子で水慣れ教室③	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		親子で水慣れ教室③	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		親子で水慣れ教室③	敬老の日（無料公開日）			休館日			親子で水慣れ教室③	休館日	団体貸切		11:00
12:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		親子で水慣れ教室③	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		親子で水慣れ教室③	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		親子で水慣れ教室③	敬老の日（無料公開日）			休館日			親子で水慣れ教室③	休館日	団体貸切		12:00
13:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		親子で水慣れ教室③	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		親子で水慣れ教室③	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		親子で水慣れ教室③	敬老の日（無料公開日）			休館日			親子で水慣れ教室③	休館日	団体貸切		13:00
14:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			敬老の日（無料公開日）			休館日				休館日	団体貸切		14:00
15:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			敬老の日（無料公開日）			休館日				休館日	団体貸切		15:00
16:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			敬老の日（無料公開日）			休館日				休館日	団体貸切		16:00
17:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			敬老の日（無料公開日）			休館日				休館日	団体貸切		17:00
18:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			敬老の日（無料公開日）			休館日				休館日	団体貸切		18:00
19:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			敬老の日（無料公開日）			休館日				休館日	団体貸切		19:00
20:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			敬老の日（無料公開日）			休館日				休館日	団体貸切		20:00
21:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			敬老の日（無料公開日）			休館日				休館日	団体貸切		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・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）
- 親子で水慣れ教室 親子で水慣れ教室（全4回）日曜日1～3コース使用（11:00～13:00）
（事前申込終了）
- のび のびのび水中運動教室（全8回）木曜日5・6コース使用（14:00～14:45）
（事前申込制）

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】

・プール更衣室ロッカールの仕様変更によりロッカー代（100円）は不要となりました 令和8年3月24日より

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>



9月渋谷本町学園温水プール予定表

利用料金：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。

2026/8/15周知

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水									
9:00	休館日	学校使用	学校使用	学校使用			学校使用	休館	学校使用		学校使用			学校使用	休館		学校使用			敬老の日（無料公開日）					休館			休館	学校使用	9:00									
10:00																															10:00								
11:00																															11:00								
12:00																															12:00								
13:00						13:30						13:30				13:30			13:30								13:30				13:30		13:30		13:30		13:30		13:30
14:00						14:30 水中W②		14:30 水中W②																				14:30 水中W②				14:00							
15:00			学校使用	15:30		15:00		休館			15:30			学校使用	休館		学校使用							休館	15:30				15:00			15:00	15:00						
16:00							16:00					16:00																				16:00				16:00	16:00		
17:00					17:00	17:00							17:00			17:00						17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00				17:00	17:00			17:00	17:00		
18:00																			18:30															18:30				18:00	18:00
19:00					19:30											19:30																							19:00
20:00																																	20:00	20:00					
21:00																																	21:00	21:00					

水深

土・日・祝日は終日

1.1M

1.1M

1.2M

水深
↑
1.1M
土・日・祝日は終日
1.1M
↓
1.2M
↑

○数字は使用コース数 ※学校使用前の記載時間は退館時間になります。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5・6コース使用（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

- ・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）

※毎週金曜日は教室開催のため、終日水深1.1Mとなります。

☆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>



【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。

9月 上原中学校温水プール予定表

利用料金：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。

2026/8/15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	水深																											
	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	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		学校使用	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		設備更新工事のため休館			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	水深																											
10:00					水中W②							水中W②																				水中W②		水中W②		水中W②		水中W②		水中W②		水中W②		水中W②		水中W②		水中W②		水中W②		水中W②		水中W②		水深		
11:00																																																									水深	
12:00																																12:00							12:00							12:00						12:00						水深
13:00																																スイミング②							スイミング②							スイミング②							スイミング②					
14:00	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用	15:00		休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用	15:00	学校使用	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用	15:00	設備更新工事のため休館			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	休館日	学校使用	学校使用	学校使用	水深																											
15:00																																																								水深		
15:30																			スイミング③																			スイミング③							スイミング③						スイミング③						水深	
16:00					15:30																																		15:30							15:30						15:30						水深
17:00					スイミング③																											17:00							17:00							17:00						17:00						水深
18:00	18:15		18:15	18:15		19:00		18:15	19:00	18:15	18:15		19:00		18:15	19:00	18:15	18:15		19:00				18:15			19:00		18:15	19:00	水深																											
19:00				団体貸切③																											水深																											
20:00				20:45																											水深																											
21:00																																水深																										

○数字は使用コース数

※学校使用前の記載時間は退館時間になります。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
- ・・・団体利用 ※○数字が使用コース数です 団体利用日は、終日1.1Mとなります
- ・・・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
- ・・・水中ウォーキング教室 毎週土曜日5・6コース使用（10:00～10:30）

※受付方法：当日9時より地下1階プール受付にて（先着25名）

★プール開放時間★

火～土曜日 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

日曜日 9：00～19：00（最終入場18：00 退水時間18：45）

（休憩時間は毎時55分から5分間です）

※開門はプール開放時間の10分前、チケット発券および更衣室入室は各開放時刻からとなります

※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/>

