

# 3月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2026/2/15 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

|       | 1    | 2       | 3 | 4        | 5        | 6 | 7         | 8    | 9       | 10 | 11       | 12       | 13 | 14        | 15   | 16      | 17 | 18       | 19 | 祝日 | 21 | 22 | 23        | 24 | 25     | 26       | 27 | 28 | 29        | 30 | 31 |       |
|-------|------|---------|---|----------|----------|---|-----------|------|---------|----|----------|----------|----|-----------|------|---------|----|----------|----|----|----|----|-----------|----|--------|----------|----|----|-----------|----|----|-------|
|       | 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      | 木        | 金  | 土  | 日         | 月  | 火  |       |
| 9:00  |      |         |   |          |          |   |           |      |         |    |          |          |    |           |      |         |    |          |    |    |    |    |           |    |        |          |    |    |           |    |    | 9:00  |
| 10:00 | ブルサボ |         |   |          |          |   |           | ブルサボ |         |    | 健康水泳     |          |    |           | ブルサボ |         |    |          |    |    |    |    | ブルサボ      |    |        | 健康水泳     |    |    | ブルサボ      |    |    | 10:00 |
| 11:00 |      |         | 休 | スイミングイ   |          |   |           |      |         |    | スイミングイ   |          |    |           |      |         | 休  |          |    |    |    |    |           |    | スイミングイ |          |    |    |           |    |    | 11:00 |
| 12:00 |      |         | 場 |          |          |   |           |      |         |    |          |          |    |           |      |         | 場  |          |    |    |    |    |           |    |        |          |    |    |           |    |    | 12:00 |
| 13:00 |      |         | 日 |          |          |   |           |      |         |    |          |          |    |           |      |         |    |          |    |    |    |    |           |    |        |          |    |    |           |    |    | 13:00 |
| 14:00 |      | 水中W     |   |          |          |   |           |      |         |    |          |          |    |           |      |         |    |          |    |    |    |    |           |    |        |          |    |    |           |    |    | 14:00 |
| 15:00 |      |         |   | 幼児・小学生短期 |          |   | 小学生水泳スクール |      |         |    | 幼児・小学生短期 |          |    | 小学生水泳スクール |      |         |    | 幼児・小学生短期 |    |    |    |    | 小学生水泳スクール |    |        | 幼児・小学生短期 |    |    | 小学生水泳スクール |    |    | 15:00 |
| 16:00 |      | 小学生グループ |   |          | 未就学児・小学生 |   |           |      | 小学生グループ |    |          | 未就学児・小学生 |    |           |      | 小学生グループ |    | 幼児・小学生短期 |    |    |    |    | 小学生グループ   |    |        | 未就学児・小学生 |    |    | 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       | 日時                              |
|--------------|---------------------------------|
| ブルサボ         | 毎週日曜日 9:30～11:00                |
| 水中W          | 3/2 月曜日 14:00～14:30 ※当日参加可能(先着) |
| 健康水泳         | 第2、4火曜日 9:55～11:00              |
| 小学生グループ      | 毎週月曜日 15:30～18:15               |
| エンジョイスイミング   | 毎週水曜日 9:55～12:10                |
| 幼児・小学生短期     | 1/14～3/25 までの水曜日 15:00～18:00    |
| 未就学児・小学生グループ | 毎週木曜日 15:30～18:15               |
| 大人グループ       | 1/15～3/19 までの木曜日 19:00～20:15    |
| 小学生水泳スクール    | 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・2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。

## 【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。
- ・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・採暖室はご利用いただけます。

## 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⇒



## ★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)



## ★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