

11月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2025/10/15作成

PLAY | SPORTS SHIBUYA/パートナーズ

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

※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。

11月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2025/10/15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					
	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	木	金	土	日					
7:00							水中歩行							水中歩行							水中歩行							水中歩行							7:00
8:00							水中歩行							水中歩行							水中歩行							水中歩行							8:00
9:00	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行			水中歩行	9:30	水中歩行	水中歩行	水中歩行			9:30	水中歩行	水中歩行	水中歩行			9:30	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行			9:30	水中歩行	水中歩行	水中歩行	9:00				
10:00	10:50	10:50	10:50					10:50	10:50	10:50				10:50	10:50	10:50				10:50	10:50	10:50				10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:00			
11:00																																	11:00		
12:00	こども専用			こども専用			水中歩行	12:50	こども専用			こども専用			12:50	こども専用			こども専用			12:50	こども専用			こども専用			12:50	こども専用			12:00		
13:00				水中W アクアFIT				14:10	水中W アクアFIT			水中W アクアFIT			14:10	水中W アクアFIT			水中W アクアFIT			14:10	水中W アクアFIT			水中W アクアFIT			14:10	水中W アクアFIT			13:00		
14:00				14:50				14:40	14:50			14:50			14:40	14:50			14:50			14:40	14:50			14:50			14:40	14:50			14:00		
15:00	こども専用			こども専用			こども専用	15:00	こども専用			こども専用			15:00	こども専用			こども専用			15:00	こども専用			こども専用			15:00	こども専用			15:00		
16:00	16:50			16:50				16:25	16:50			16:50			16:25	16:50			16:50			16:25	16:50			16:50			16:25	16:50			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	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	17:00	17:00			
18:00	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行			水中歩行	18:30	水中歩行			水中歩行			18:30	水中歩行			水中歩行			18:30	水中歩行			水中歩行			18:30	水中歩行			18:00		
19:00																																		19:00	
20:00	20:45	20:45	20:45	20:45				20:45	20:45			20:45			20:45	20:45			20:45			20:45	20:45			20:45			20:45	20:45			20:00		
21:00																																			21:00

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

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

Zunbini

Zunbini(ズンビーニ)とは、楽器遊びや歌、ダンスを親子で一緒にふれあいながら楽しく行うお教室です！

対象：0歳～4歳までのお子さまとその保護者さま

日時：11/9(日) 14:00~14:45 (受付15分前)

費用：1000円

この教室は**抽選申し込み**となります。詳しくは施設HPまで！

…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