11月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

															PLAY	! SPORT	S SHIBUY	′A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 金	29	30	
	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	日	月	火	水	木	金	±	B	
7:00																															7:00
				7:30	i	7:30	1				7:30	1	7:30	1			7:30	7:30	1	7:30	1						7:30				
				ス		ス					ス		ス				ス	ス		ス					-		ス				
8:00				2		b					2		b				2	2		9							2				8:00
				ĺ		ĺ					ĺ		ĺ				ĺ	ĺ		ĺ							ĺ				
9:00				ル ②		ル					ル		ル				ル	ル		ル							ル				9:00
9.00				2		2	9:30	1			2		2				2	2		2	9:30	1					2				9.00
				10:00	0.50	10:00					10:00	0.50	10:00				10:00	10:00	0.50	10:00						0.50	10:00				
10:00					9:50		団体 貸切					9:50		1					9:50		団体 貸切					9:50					10:00
10.00			スクール ①		水連		旬					水連					スクール ①		水連		旬					水連					10.00
			U.		3		T)		1			3					0		3							3					
11:00					11:30		11:30					11:30							11:30		11:30					11:30					11:00
	スクール ①				11.50	1		スクール ①		1-1-		11.00	1		スクール ①				11.00	4		スクール ①			1-1-	11.00	1		スクール ①		
							11:45			休				11:45							11:45				休			11:45			
12:00							団体							団体							団体							団体			12:00
			12:30	1			団体 貸切							団体 貸切			12:30				団体 貸切							団体 貸切			
							3		ļ					3					-		3							3			
13:00			スク				10.45							10:45			スク				10:45							10:45			13:00
			ĺ				13:45	J						13:45	ļ		ĺ				13:45	1						13:45			
14:00			ル			アクア				館			アクア	1			ル			アクア					館		アクア				14.00
14:00			1			アクア ビクス ③		1		耳目			アクア ビクス ③		1		1			アクア ビクス ③					耳目		アクア ピクス ③				14:00
			15:00			•	14:15						•	14:15			15:00			•	14:15						9	14:15			
15:00							1							1_							1										15:00
				スクール ①	ъk	スクール	团				スクール ①	ъk	スクール	団				スクール ①	水	スクール	団					ъk	スクール	団			
				(1)	庫	スクール ①					(1)	水連	スクール ①					1	連	1						油	スクール ①				
16:00					水 連 ①							1							1							水 連 ①					16:00
				スクール ②			体				スクール ②			体				スクール ②			体					·		体			
				2		_					2		_					2		1 .							_				
17:00				17:30		スク					17:30		ス					17:30		スク							ス				17:00
				17.00	۱.	1	貸				17.00	۱.	クー	貸				17.00	1	1 7	貸						クー	貸			
					水	ル						水	ル						水	ル						水	ル				
18:00						(3)							3							3							3				18:00
					連	•	切					連	•	切					連		切					連	•	切			
40.05				1	1				 			ł · –		1					1 -							-					40.00
19:00					3	19:30	J					3	19:30						3	19:30						3	19:30				19:00
					3		3					(a)		3					3		3					9		3			
00:00		 		1	1	-	•		 			1	-	1 👅					1	-	1	-						•			00:00
20:00							20:45							20:45							20:45							20:45			20:00
					20:45	J	20.10	1				20:45	J	20.70	1				20:45		20.10	1				20:45		20.10			
21:00				l				l							l l				l l	1	l l										21:00
											•							×	2数字。	フカーリ	1.4 貸用。	(主記時	問のに	分前にコ	フホ	重いたり	キ オ	ネルゴー	アモノゼ	
															_			- 2	、秋王。	ヘシー	レ. 首団	をおいず	权证时	ヨコマノジブ	0 Bill (~1)	一へ変	犬いだし	ンチソ。	Past.	」チャンに	.⊂'v 'o

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

・・・・ 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

I 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

1173		<u> Ч</u>	<u>ш</u>	<u> </u>	• 7777				,,,	/!		Æ 1													PLAY!		S SHIBUY	<u>A パート</u>	<u>・ナーズ</u>
1 ±	2 日	3 月	4	5 水	6 木	7 金	8 ±	9 =	10 11 月 火	12 水	13 木	14 金	15 ±	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 ±	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 ±	30 日	
7:00 8:00 9:00 水中 歩 10:00 行 10:50 日	水中歩行10:50	水中歩行10:50	水中歩行	水中歩	水中歩行	水中歩行 9:30	水中歩行10:50	水 中 歩 行 10:50	水中歩行	水中歩	水中歩行	水中歩行 9:30	水 中 歩 行 10:50	水中歩行10:50	水中歩	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行 9:30	水中歩行10:50	水 中 歩 行 10:50	水 中 歩 行 10:50		水中歩	水中歩行	水中歩行 9:30	水 中 歩 行 10:50	水中歩行10:50	7:00 8:00 9:00 10:00
12:00	IJŝ	<u>.</u> Γι	12:50 水中W	行	12:50	11:30 水中歩行	LI	J	休 12:50 <mark>水中W</mark>	行	12:50	11:30 水中歩行	LI	≟ ل ا	行	12:50 水中W	行	12:50	11:30 水中歩行		בַּ	ئ را	休	行	12:50	11:30 水中歩行	J	±ُ ل ا	12:00
14:00 15:00 用	ども専用	こども専用	7/27FIT 14:10 14:50	14:50	水 中 歩 行 14:40 アクア FIT	14:50	ども専用	ども専用	7/27FII 14:10 14:50	14:50	水 中 歩 行 14:40 アクア FIT	14:50	」ども専用	ども専用	14:50	アクアFIT 14:10	14:50	水 中 歩 行 14:40 アクア FIT	14:50	こども専用	ども専用	ども専用	館	14:50	水 中 歩 行 14:40 アクア FIT	14:50	こども専用	ども専用	14:00
16:00	16:50	16:50 17:00	こども 16:50	17:00	こども 16:50	こども 専用 16:25	16:50	16:50	こども 16:50		こども 16:50	こども 専用 16:25	16:50	16:50	専 用も 16:50	こども 16:50	17:00	こども 16:50	こども 専用 16:25	16:50	16:50	16:50 17:00	Ξ	17:00	こども 16:50	こども 専用 16:25	16:50	16:50	16:00
	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	18:30	水中	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	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	水中		水中歩行	水中歩行	18:30	水中歩行	水中歩	18:00
20:00 20:45 2			步 行 20:45	少 行 20:45		水 中 歩 行 20:45	步 行 20:45		步 行 20:45		少 行 20:45	水 中 歩 行 20:45	少 行 20:45	少 行 20:45	少 行 20:45		少 行 20:45		水 中 歩 行 20:45	少 行 20:45		步 行 20:45		少 行 20:45	少 行 20:45	18:30 水 中 歩 行 20:45		少 行 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 $13m \times 4m$

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 【格園技プログラム】 ※サブプール

每週不曜日

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

Zunbini

Zumbini(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!



…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

UD ...

代官山スポーツプラザ 渋谷区 代官山町17-9 2503-5428-0831