

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

2025/8/8

	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月祝	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火祝	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火				
9:00	休館日			9:45 団体幼					9:30 ②教室		9:45 団体幼				アクアスロン大会			9:45 団体幼							9:45 団体幼							9:00		
10:00					10:00 ①教室								10:00 ①教室							10:00 ①教室						10:00 ①教室		10:00 ①教室				10:00		
11:00					①教室								①教室							①教室						①教室		①教室				11:00		
12:00						12:00 教室②								12:00 ②教室							12:00 ②教室						12:00 団体幼		12:00 ②教室				12:00	
13:00				13:25 教室①	13:25 教室①		13:15 教室②	教室③			13:25 教室①	13:25 教室①	13:50 ①教室	13:15 教室②		教室③			13:25 教室①	13:25 教室①		13:15 教室②	教室③			13:25 教室①	13:25 教室①	13:15 教室②	教室③				13:00	
14:00			14:00 水中W②	①教室	①教室		②教室	教室③			14:00 水中W②	①教室	①教室	14:00 ①教室		②教室	教室③			①教室	①教室		②教室	教室③		14:00 水中W②	①教室	①教室	14:00 団体②	②教室	教室③		14:00 水中W②	14:00
15:00			教室②		15:30 教室① 幼(半)							15:30 教室① 幼(半)															16:00 ②教室		③教室				15:00	
16:00			教室②				②教室							②教室		教室③						16:30 ②教室					16:30 団体②		②教室				16:00	
17:00			教室③		教室③		17:10 教室②					17:10 教室②		17:30 教室②		17:10 教室②						17:30 教室②					17:10 教室②		17:30 教室②				17:00	
18:00			教室③		教室③		18:00 ①教室					18:30 教室③		18:30 ①教室		18:00 ①教室						18:30 ①教室					18:30 ①教室						18:00	
19:00		教室① ②		18:30 教室③		19:00 ①教室					18:30 教室③		19:00 ①教室	19:00 ①教室						19:00 ①教室					19:00 団体①						19:00			
20:00				教室③							教室③		団体①																		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

2025/8/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYA/パートナーズ

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	
7:00																															7:00
8:00		7:30 スクール ②		7:30 スクール ②					7:30 スクール ②		7:30 スクール ②					7:30 スクール ②		7:30 スクール ②							7:30 スクール ②					7:30 スクール ②	8:00
9:00		10:00		10:00					10:00		10:00					10:00		10:00							10:00					10:00	9:00
10:00	スクール ①														スクール ①																10:00
11:00						スクール ①							スクール ①		スクール ②					スクール ①						スクール ①					11:00
12:00															12:30																12:00
13:00																															13:00
14:00	13:30 スクール ①			アクア ピクス ③							アクア ピクス ③				15:00 スクール ①			アクア ピクス ③							アクア ピクス ③						14:00
15:00	15:00			スクール ①							スクール ①							スクール ①							スクール ①					スクール ①	15:00
16:00																														スクール ②	16:00
17:00				スクール ③							スクール ③							スクール ③							スクール ③					17:30 スクール ②	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

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

9/15(月)敬老の日は
無料公開日となります

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ので

9月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2025/8/15作成
PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火																																		
7:00	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	休館日	休館日	休館日	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	7:00																																
8:00																																																								8:00								
9:00																										9:30						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				9:30	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				10:00							
11:00																																							11:30							11:30												11:00						
12:00						休館日	休館日	休館日	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	こども専用	こども専用	こども専用	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	こども専用	こども専用	こども専用	水中歩行	水中歩行	水中歩行	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	水中歩行	水中歩行	12:00																																
13:00																																		12:50	水中W	アクアFIT					12:50	水中W	アクアFIT					13:45	水中歩行				13:00											
14:00																																			14:10	14:40	アクアFIT				14:10	14:40	アクアFIT					14:50	14:40	アクアFIT				14:00										
15:00																																			14:50	こども専用	こども専用	こども専用				14:50	こども専用	こども専用	こども専用				16:30	こども専用	こども専用	こども専用			15:00									
16:00																																			16:30	こども専用	こども専用	こども専用				16:30	こども専用	こども専用	こども専用				16:30	こども専用	こども専用	こども専用			16:00									
17:00	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	17:00																																
18:00	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	18:00																																
19:00																																																														19:00		
20:00																																																															20:00	
21:00																																																																21:00

サブプールのご案内

13m×4m

水中歩行時の水深 1.1m～1.2m

※19:00以降1.2mになります

こども用プール時の水深 0.8m

屋外エリア 幼児プールOPEN！

6/1(日)～9/30(火)まで

※雨天・気温・光化学スモッグ等条件が整わない場合はクローズとなりますのでご了承ください

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

…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

9月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2025/8/15 作成
PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース
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	祝日	15	16	17	18	19	20	21	22	祝日	23	24	25	26	27	28	29	30					
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		休 場 日					ブルサポ							ブルサポ	休 場 日																			9:00			
10:00			スイミングイ	奥民 アクア ウォーキング					健康水泳	スイミングイ	奥民 アクア ウォーキング			ブルサポ			スイミングイ	奥民 アクア ウォーキング																		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	小学生グループ			未就学児・小学生					小学生グループ							小学生水泳スクール				未就学児・小学生										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																																				19:00	
20:00																																				20:00	

※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

… 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	備考
ブルサポ	毎週日曜日 9:30から11:00	一般利用は可能です。
水中W	第1月曜日(※8月と祝日を除く) 14:00から14:30	流れるプールは使用できません。
健康水泳	第2、4火曜日 9:55から11:00	1コースは使用できません。
小学生グループ	毎週月曜日 15:30から18:15	1コースは使用できません。
エンジョイスイミング	毎週水曜日 9:55から12:10	1コースは使用できません。
未就学児・小学生グループ	毎週木曜日 15:30から18:15	1コースは使用できません。
美民アクアウォーキング	7/3～9/18までの木曜日 10:00から11:00	流れるプールは使用できません。
大人グループ	7/3～9/11までの木曜日 19:00から20:15	1コースは使用できません。
小学生水泳スクール	毎週土曜日 15:00から18:00	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。
- ◎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。



Instagram



X (旧 Twitter)



ホームページ

・是非フォローしてください

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)



★お問合せ先★

ひがし健康プラザ
渋谷区東3-14-13

☎03-5466-2291

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-1>

9月 中幡小学校温水プール予定表

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）

（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。

2025/8/15

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	
	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																															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

○数字は使用コース数 ※学校・団体使用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）
（事前申込制）
- 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… 小中学生無料開放 毎週土曜日（9:00～12:50）※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まで浮き具（直径1m以内）の持込みが可能です

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>



【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い

9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）
（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。

2025/8/15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		
	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	プール可動床故障により現在休場中です 復旧工事後9月利用再開を予定しております 工事状況により多少前後する可能性がございます 具体的な日程が決まりましたら、改めてご案内いたします ご迷惑をおかけいたしますが、今しばらくお待ちください																														9:00	↑ 水 深 ↓ 土・日・祝日は終日 1.1M
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	↑ 1.2M ↓
20:00																															20:00	
21:00																															21:00	

○数字は使用コース数

…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)

- ・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）

【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。



☆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>



9月 上原中学校温水プール予定表

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）

（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。

2025/7/15 周知

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	水深																				
9:00	休 館 日		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	敬 老 の 日 （ 無 料 公 開 日 ）	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			休 館 日	学 校 使 用	1.1M																				
10:00					水中W②																																														
11:00																																																			
12:00								12:00																																							12:00				
13:00								スイミング② キッズ																								12:45 スイミング② キッズ														スイミング② キッズ					
14:00								15:30									14:00															15:30														15:30					
15:00								15:30																								15:30														15:30					
15:30					15:30 キッズ スイミング③			スイミング③ キッズ																								15:30 キッズ スイミング③														15:30 キッズ スイミング③					
16:00																																																			
17:00									17:00																								17:00														17:00				
18:00									17:55		17:55	17:55						17:55	17:55							17:55	17:55			17:55																					
19:00			19:00 キッズ スイミング③		18:45 団体 貸切③		19:00						19:00					18:45 団体 貸切③			19:00							19:00																							
20:00					20:45														20:45													1.2M																			
21:00																																																			

○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

★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/>



※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。