

2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

2026/1/9

	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	
	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	
9:00																													9:00
10:00	教室③						①教室	教室③						①教室	教室③						①教室	教室③						①教室	10:00
11:00	教室③						①教室	教室③						①教室	教室③						①教室	教室③						①教室	11:00
12:00	教室②		教室③				①教室	教室②		教室③			団体①	教室②	教室③		教室③				①教室	教室②	教室③					①教室	12:00
13:00	教室③			教室①	教室①		教室②	教室③		教室①		教室①	教室③	教室②	教室③		教室①	教室①	教室①		教室②	教室③		教室①	教室①	教室①		教室②	13:00
14:00	教室③		水中	①教室	①教室		教室②	教室③		水中		①教室	団体①	教室②	教室③		水中	①教室	①教室		教室②	教室③		①教室	①教室	団体①	教室②	教室③	14:00
15:00			教室②	教室①	教室①		教室②			教室②		教室①	教室③	教室②	教室③		教室②	教室①	教室①		教室③			教室②	教室①	教室①	団体①	教室③	15:00
16:00			団体①	教室③	教室③		①教室			教室③		教室②	教室③	①教室	教室③		教室②	教室③	教室③		①教室			教室③	教室③	教室③	①教室	教室③	16:00
17:00	教室②		教室③	教室③	教室③		①教室	教室②		教室③		教室③	教室③	①教室	教室③		教室③	教室③	教室③		①教室			教室③	教室③	教室③	①教室	教室③	17:00
18:00	①教室		教室③	教室③	教室③					教室③		教室③	教室③	①教室	教室③		教室③	教室③	教室③		①教室			教室③	教室③	教室③	①教室	教室③	18:00
19:00			教室①	教室②	教室③					教室①		教室②	教室③	①教室	教室③		教室①	教室②	教室③		①教室			教室①	教室②	教室③	①教室	教室③	19:00
20:00				教室③						教室③		団体①						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WO … 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】

- ・感染症対策のため、プール場内以外はマスクを着用し、靴袋をご持参ください。
- ・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。

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



2月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2026/1/15作成
PLAY I 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		
	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		
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				8:00
9:00			10:00		10:00			9:25 ス ク ー ル ①		10:00		10:00			9:25 ス ク ー ル ①		10:00	9:50	10:00							9:50	10:00	9:30		9:00
10:00		ス ク ー ル ①		水 連 ③				10:30 ス ク ー ル ①						10:30 ス ク ー ル ①	ス ク ー ル ①		水 連 ③								9:50 水 連 ③		団 体 貸 切 ①			10:00
11:00				11:30			ス ク ー ル ①	ス ク ー ル ③						ス ク ー ル ①			11:30			ス ク ー ル ①					11:30		ス ク ー ル ①			11:00
12:00						11:45 団 体 貸 切 ③		13:00 ス ク ー ル ③				11:45 団 体 貸 切 ③		13:00 ス ク ー ル ③					11:45 団 体 貸 切 ③							11:45 団 体 貸 切 ③			12:00	
13:00		12:30 ス ク ー ル ①				13:45						13:45			12:30 ス ク ー ル ①					13:45							13:45			13:00
14:00					ア ク ア ビ ク ス ③	14:15						ア ク ア ビ ク ス ③	14:15						ア ク ア ビ ク ス ③	14:15						ア ク ア ビ ク ス ③	14:15			14:00
15:00			ス ク ー ル ①	水 連 ①	ス ク ー ル ①	団 体 貸 切 ③				ス ク ー ル ①		ス ク ー ル ①	団 体 貸 切 ③				ス ク ー ル ①	水 連 ①	ス ク ー ル ①	団 体 貸 切 ③					水 連 ①	ス ク ー ル ①	団 体 貸 切 ③		15:00	
16:00			ス ク ー ル ②							ス ク ー ル ②							ス ク ー ル ②	水 連 ①			団 体 貸 切 ③								16:00	
17:00			17:30		ス ク ー ル ③					17:30		ス ク ー ル ③	団 体 貸 切 ③				17:30	水 連 ③		ス ク ー ル ③	団 体 貸 切 ③					ス ク ー ル ③	団 体 貸 切 ③		17:00	
18:00				水 連 ③		③							③					③		③							③			18:00
19:00																		③		③							③			19:00
20:00				20:45		20:45							20:45					20:45		20:45						20:45		20:45		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

2月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2026/1/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

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

Special
Event

～Health&Beauty～

PLAY! SPORTS SHIBUYAパートナーズ

心の健康や身体と身だしなみを整え、

内側からの美しさと健康をサポート！

開催日程：2026年 1/31(土)～2/1(日)

※詳しいイベント内容はHPに随時更新予定

… 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

2月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2026/1/15 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	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	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	
9:00			休 場 日														休 場 日												9:00
10:00	ブルサボ			スイミングイ				ブルサボ		健康水泳	スイミングイ				ブルサボ			スイミングイ				ブルサボ		健康水泳	スイミングイ				10:00
11:00																													11:00
12:00																													12:00
13:00																													13:00
14:00		水中W																											14:00
15:00				幼児・小学生短期	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		幼児・小学生短期	未就学児・小学生	小学生水泳スクール					幼児・小学生短期	未就学児・小学生	小学生水泳スクール		15:00
16:00		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														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	2/2 月曜日※当日参加可能！（先着順） 14:00～14:30
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（※2/23を除く） 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（※2/11を除く）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。

★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。
- ・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。

【休憩時間】

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。

サブスク会員サービス【プレスボしびや】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

2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。

2026/1/15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													
	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													
9:00			休		学校使用	学校使用				休		学校使用	学校使用				休	学校使用						休		学校使用	学校使用			9:00											
10:00																																								10:00	
11:00									11:30													11:30																		11:00	
12:00									キッズスイミング②													キッズスイミング②																			12:00
13:00																																									
14:00		14:30	館			14:00			14:30	館		14:00	14:00			14:30	館										14:00			14:00											
15:00		15:00					15:00				15:00							15:00														15:00									
16:00		16:00									16:00																					16:00									
17:00	17:00	学校使用					16:30	学校使用					16:30					16:30														16:30	17:00								
18:00																																		18:00							
19:00		18:30	日						18:30	日																				19:00											
20:00																														20:00											
21:00																													21:00												

水深

土・日・祝日は終日

1.1M

1.1M

1.2M

○数字は使用コース数 ※学校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・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）

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

【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。

- ・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）

☆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>

2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。

2026/1/15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
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

空調設備工事のため下記期間 休場となります

2025年10月5日(日)～
2026年4月まで

※期間は変更になる場合があります。
予めご了承ください。

※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/>



2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、別途延長料金が発生いたします。

2026/1/15周知

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

水深

1.1M

1.2M

○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）

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】

・ご利用の際は、外靴を入れる靴袋をご持参ください

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>

