

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 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	祝	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	祝	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	
9:00																														9:00	
10:00	10:00 教室 (3)							10:00 教室 (3)							10:00 教室 (3)														10:00 教室 (1)		
11:00	11:15 休 教室 (3)						11:15 教室 (1)							11:15 教室 (3)														11:00 教室 (1)			
12:00	12:45 教室 (3)						12:00 教室 (2)							12:45 教室 (3)														12:00 教室 (2)			
13:00	13:25 教室 (1)	13:25 教室 (1)					13:15 教室 (3)							13:25 教室 (1)														13:00 教室 (3)			
14:00	14:00 水 中	14:00 教室 (1)	14:00 教室 (1)				14:00 教室 (2)							14:00 教室 (1)														14:00 教室 (2)			
15:00	15:00 館	15:30 教室 (2)	15:30 教室 (1)	15:30 教室 (1)	16:00 教室 (3)		15:00 教室 (3)							15:30 教室 (1)														15:00 教室 (3)			
16:00		16:00 教室 (2)	16:00 教室 (1)	16:00 教室 (1)	16:30 教室 (3)		16:00 教室 (2)							16:00 教室 (1)														16:00 教室 (3)			
17:00	17:10 教室 (2)		17:30 教室 (3)	17:30 教室 (3)	17:30 教室 (2)		17:10 教室 (1)							17:30 教室 (3)														17:00 教室 (1)			
18:00	18:00 ① 教室		18:30 教室 (3)	18:30 教室 (3)	18:30 教室 (1)		18:00 教室 (2)							18:30 教室 (3)														18:00 教室 (3)			
19:00	19:00 ① 教室		19:30 教室 (3)											19:00 教室 (3)														19:00 教室 (3)			
20:00																													20:00 教室 (3)		
21:00																													21:00 教室 (3)		
22:00																													22:00 教室 (3)		

- 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】

- ・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 ! SPORTS SHIBUYAパートナーズ

	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																													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

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 パートナーズ

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

每週火曜日

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】 満サブプール

每週木曜日

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

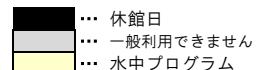
~Health&Beauty~

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！

※詳しいイベント内容はHPに随時更新予定



※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 パートナーズ

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

祝日																祝日												
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		ブル サボ							ブル サボ																		10:00	
11:00				休 場																							11:00	
12:00																												12:00
13:00																												13:00
14:00			水中W																									14:00
15:00				日	幼児					小学生 水泳 スクール						未就 学児 ・ 小 学 生											15:00	
16:00					小学生 グル ープ						小学生 グル ープ						未就 学児 ・ 小 学 生										16:00	
17:00																		小学生 グル ープ									17:00	
18:00																			小学生 グル ープ									18:00
19:00																				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
ブルサボ
水中W
健康水泳
小学生グループ
エンジョイスイミング
幼児・小学生短期
未就学児・小学生グループ
大人グループ
小学生水泳スクール

日時
毎週日曜日 9:30~11:00
2/2月曜日※当日参加可能！(先着順) 14:00~14:30
第2、4火曜日 9:55~11:00
毎週月曜日(※2/23を除く) 15:30~18:15
毎週水曜日 9:55~12:10
1/14~3/25(※2/11を除く)までの水曜日 15:00~18:00
毎週木曜日 15:30~18:15
1/15~3/19までの木曜日 19:00~20:15
毎週土曜日 15:00~18:00

備考
一般利用は可能です。
流れの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)



★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

【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・アクセサリーを外し、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・アクセサリーを外し、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](#)⇒



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)

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			14:30 水中W ②																								14:00	
15:00			15:00																								15:00	
16:00			16:00																								16:00	
17:00		17:00 学校使用																									17:00	
18:00			18:30 日																								18:00	
19:00			19:00																								19:00	
20:00																											20:00	
21:00																											21:00	

○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。

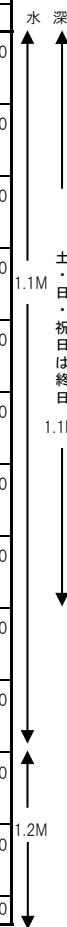
- ・月・水～金 9:00～21:00 (最終入場20:00 退水時間20:45)
- ・学校使用日 日によって異なります。上記タイムスケジュールをご確認ください
- ・土曜・日曜・祝日 9:00～17:00 (最終入場16:00 退水時間16:45)
- ・休憩時間 各10分間 12:50 15:50 18:50 (土曜・日曜・祝日は12:50のみ)

☆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	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																												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

※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



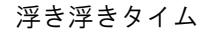
… 休館日・団体貸切のため一般利用できません



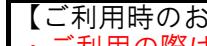
… 水中ウォーキング教室 每週金曜日1~3コース使用 (15:00~15:30)
※受付方法：当日14時よりプール受付にて（先着20名）



… 每週土曜日、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



… 每週日曜日、9:00~12:50まで浮き輪（直径1m以内）の持込みが可能です



・ご利用の際は、外靴を入れる靴袋をご持参ください

水深

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

1.1M

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

1.2M

21:00

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>

