

# 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 水 連 ③	10:00						9:50 水 連 ③	10:00	9:30 団 体 貸 切 ①			9:00
10:00		ス ク ー ル ①		9:50 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		11:30 団 体 貸 切 ①			10:00
11:00				11:30			ス ク ー ル ①							ス ク ー ル ①				11:30			ス ク ー ル ①				11:30		11:30 ス ク ー ル ①			11:00
12:00						11:45 団 体 貸 切 ③							11:45 団 体 貸 切 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			13:00
14:00					アク ア ピ ク ス ③	14:15						アク ア ピ ク ス ③	14:15			15:00			アク ア ピ ク ス ③	14:15					アク ア ピ 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			ス ク ー ル ②					ス ク ー ル ②	水 連 ①							水 連 ①	ス ク ー ル ②			16:00	
17:00			17:30		ス ク ー ル ③				17:30			ス ク ー ル ③					17:30	水 連 ③		ス ク ー ル ③					水 連 ③	ス ク ー ル ③			17:00	
18:00				水 連 ③		③						③						水 連 ③		③					水 連 ③		③			18:00
19:00																													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	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	日	
7:00						水中歩行							水中歩行							水中歩行							水中歩行			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	9:30	水中歩行	水中歩行 9:25		水中歩行	水中歩行 10:50	水中歩行	9:30	水中歩行	水中歩行 9:25	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 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	水中歩行 10:50	9:00
10:00																														10:00
11:00																														11:00
12:00	こども専用					11:30							11:30	こども専用	こども専用					11:30						11:30	水中歩行	こども専用		12:00
13:00			12:50 水中W アクアFIT		12:50 水中歩行 14:40	水中歩行				12:50 水中W アクアFIT	14:10	水中歩行 14:40				12:50 水中W アクアFIT	14:10	水中歩行 14:40	14:50	水中歩行 14:40	14:50	こども専用	こども専用	こども専用		12:50 水中歩行 14:40	14:50	水中歩行	こども専用	13:00
14:00			14:50	14:50	14:50	14:50				14:50		14:50	15:00			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	14:00	
15:00		こども専用				15:00							15:00							15:00	こども専用	こども専用	こども専用			15:00	こども専用	15:00	15:00	15:00
16:00	16:50	16:50	16:50		16:50	16:25				16:50	16:50	16:50	16:25			16:50	16:50	16:50	16:50	16:25	16:50	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
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	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	18:00	
19:00						水中歩行																							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	20:00	
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