

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				10:30 ②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						11:50 団体①	12:00 教室②						12:00 ①教室						12:00 教室②			12:00 ①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 団体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			13:25 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		教室②	教室③			14:00 水中W②	①教室	①教室	14:00 団体①		13:50 教室②	教室③			14:00 ①教室	14:00 ①教室		14:00 教室②	教室③		14:00 水中W②	①教室	①教室	14:00 団体②	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)										15:00 教室③	教室③				16:00 団体②	教室③	教室③				15:00	
16:00			教室②				16:30 ②教室						16:30 教室③	②教室		17:10 教室②					16:30 団体①	教室②	17:10 教室②				16:30 団体②	②教室	17:10 教室②				16:00	
17:00			教室③		教室③	団体①						教室③	団体①	17:30 教室②		18:00 ①教室					16:30 ②教室	17:30 教室②	18:00 ①教室				16:30 団体①	②教室	17:30 教室②				17:00	
18:00			教室③		教室③		18:30 ①教室					教室③	18:30 ①教室			18:30 ①教室					18:30 ①教室	19:00 ①教室					18:30 ①教室						18:00	
19:00		教室① 19:30	教室② 19:30	教室③ 19:30							教室③ 19:30	団体① 19:30		19:00						19:00	19:30					19:00 団体①						19:00		
20:00				教室③							教室③	団体①														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	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	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										9:00			
10:00																																水中歩行	水中歩行						水中歩行	水中歩行	水中歩行					10:50	水中歩行	水中歩行										10:00		
11:00																																																										11:00		
12:00						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	水中歩行	12:00																													
13:00																																																						13:00						
14:00																																																							14:00					
15:00																																																							15:00					
16:00																																																							16:00					
17:00	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行		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	17:00																												
18:00																																																											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	祝日	火	水	木	金	土	日	月	火			
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 エイジ ンギ	奥尻 アクア ウォーキン グ			ブルサポ		健康水泳	スイミング エイジ ンギ	奥尻 アクア ウォーキン グ			ブルサポ			スイミング エイジ ンギ	奥尻 アクア ウォーキン グ								ブルサポ								10:00	
11:00																																		11:00	
12:00																																		12:00	
13:00																																		13:00	
14:00	水中W																																	14:00	
15:00							小学生水泳 スクール									小学生水泳 スクール														小学生水泳 スクール					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							未就学児・小 学生				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					大人 グルー プ											大人 グルー プ																			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。
エイジスイミング	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。
美尻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（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。

2025/9/1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	プールの利用を再開します 再開日 9月20日(土) 9:00～ ※工事状況などにより再開日が変更となる場合があります。 変更の場合は、区ポータルでお知らせいたします。 長らくお待たせしてしまい、申し訳ございませんでした 皆さまのプールご利用を心よりお待ちしております																							休館日																									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

土・日・祝日は終日

1.1M

1.1M

1.2M

水深
↑
1.1M
土・日・祝日は終日
1.1M
↓
1.2M

○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		敬 老 の 日 （ 無 料 公 開 日 ）	休 館 日		学 校 使 用		学 校 使 用		休 館 日		学 校 使 用		学 校 使 用		休 館 日		学 校 使 用		休 館 日		学 校 使 用	水深															
10:00						水中W②																																									1.1M			
11:00																																																		
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																													
14:00								14:00													15:30 スイミング② キッズ																													
15:00								15:30													15:30 スイミング③ キッズ																													
15:30					15:30 キッズスイミング③			スイミング③ キッズ													17:00 スイミング③ キッズ																													
16:00																																																		
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		18:45 団体貸切③		19:00			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。