

※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。

！ 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ご

10月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2026/9/15作成

PLAY! 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	29	30	31																						
	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	水	木	金	土																						
7:00	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	7:00																					
8:00																																9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00									
9:00																																10:50	10:50	11:00	12:00	12:50	14:40	15:00	16:25	17:00	18:30	20:45											
10:00																																10:50	10:50	11:00	12:00	12:50	14:10	14:50	16:50	17:00	18:30	20:45											
11:00																																11:30	11:30	11:00	12:00	12:50	14:40	15:00	16:50	17:00	18:30	20:45											
12:00	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	12:50	12:50	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	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	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	14:40	14:50			14:10	14:50																										15:00	16:25	17:00	18:30	20:45																	
14:00	アクアFIT	14:50			14:10	14:50																										15:00	16:25	17:00	18:30	20:45																	
15:00	こども専用	15:00			14:40	14:50																										15:00	16:25	17:00	18:30	20:45																	
16:00	こども	16:25			16:50	16:50																										16:50	16:50	17:00	18:30	20:45																	
17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	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	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	18:00	
19:00	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	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	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:00
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

アクアダンス 13:40~14:10

※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

10/12
(月)

スポーツの日 "WEEK"

初めての『ヨガ教室』

呼吸に合わせて無理なく

心と身体をリフレッシュ♪

時間 10:15~11:00

費用 ¥4500 参加特典➡ヨガマットプレゼント!!

【事前申し込み制】
お申込みはPまで!

詳しくは施設HPまたは施設スタッフにお問い合わせください

※予定表は一部変更となる場合がございます



- … 休館日
- … 一般利用できません
- … 水中プログラム

施設HP



代官山スポーツプラザ
渋谷区 代官山町17-9
☎03-5428-0831