

4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

2026/3/23

	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
	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	水	木
9:00														9:30		9:45						9:30		9:45					9:30	9:45
10:00				教室①						教室①				教室②		団体		教室①			教室①	教室①			教室①			教室②		団体
11:00				教室①		休				教室①				教室③		団体		教室①			教室①	教室①			教室①			教室③		団体
12:00				教室②			教室③			団体①				教室②				教室②			教室②	教室②			教室②			教室③		団体
13:00	教室①	教室①		教室③			教室①	教室①		教室③				教室③		教室①	教室①			教室③	教室③			教室③			教室③		教室①	
14:00	教室①	教室①		教室②		休	教室①	教室①		団体①				教室②		教室①	教室①			教室②	教室②			教室②			教室③		教室①	
15:00				教室③		休	教室②	教室①		団体①				教室③		教室①	教室①			教室③	教室③			教室③			教室③		教室①	
16:00			16:30	教室③			教室②	教室①		教室③				教室②		教室①	教室①			教室③	教室③			教室③			教室②		教室①	
17:00			17:10	教室①			教室③	教室③		団体①				教室③		教室①	教室①			教室③	教室③			教室③			教室①		教室③	
18:00			18:30	教室①			教室③	教室③		団体①				教室③		教室①	教室①			教室③	教室③			教室③			教室①		教室③	
19:00				教室①		日	教室②	教室②		教室①				教室①		教室②	教室②			教室①	教室①			教室①			教室①		教室②	
20:00							教室③	団体①						教室③							教室③	団体①						教室③		
21:00																														
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せん。
 - 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

【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ち込み給水いただけます。

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)

4月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2026/3/15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	
	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	水	木	
7:00									7:00					7:00																7:00	
8:00							7:30		スク					7:30															7:30		
9:00		8:45					スク		スク					スク																8:45	
10:00		スク					10:00		9:50					10:00	9:50						スク								10:00		
11:00				スク				11:30						11:30							スク								11:00		
12:00			11:45							11:45																					11:45
13:00			13:45				12:30														12:30										13:45
14:00		アクア								14:15																					14:15
15:00		スク							スク					スク																	15:00
16:00																															
17:00																															
18:00																															
19:00																															
20:00																															
21:00																															

休館日

休館日

※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ご利用いただけます。

4月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2026/3/15 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	29	30				
	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	水	木				
9:00					ブルサポ		休 場 日					ブルサポ								ブルサポ	休 場 日													
10:00	スイミング エイ							スイミング エイ					ブルサポ		健康水泳	スイミング エイ						ブルサポ		スイミング エイ										
11:00																																		
12:00																																		
13:00																																		
14:00						水中W																												
15:00								幼児・小学生短期																										
16:00	未就学児・小学生					小学生グループ			未就学児・小学生																									
17:00																																		
18:00																																		
19:00																																		
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
ブルサポ	毎週日曜日 9:30~11:00
水中W	4/6 月曜日 14:00~14:30 ※当日参加可能(先着)
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 15:30~18:15
エンジョイスイミング	毎週水曜日(※4/29を除く) 9:55~12:10
幼児・小学生短期	4/8~6/24(※4/29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	4/16~6/25 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できません。
- ・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。
- ・酒気を帯びてる方、3歳以上でもオムツを着ている方のご利用は出来ません。
- ・各コースごとに利用用途が異なるのでコース看板をご確認ください。
- ・その他、監視員の指示に従ってください。

【休憩時間】

メインプールの休憩時間は、**10:50・12:50・14:50・16:50・18:50**から各**10分間**です。
※ジャグジープール・クアプール・採暖室はご利用いただけません。

サブスク会員サービス【プレス泊しびや】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

4月 中幡小学校温水プール予定表

利用料金：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。

2026/3/15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			
	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	水	木	水深		
9:00																															9:00	水深 1.1M	
10:00																															10:00		
11:00																															11:00		
12:00																															12:00		
13:00																															13:00		
14:00																															14:00		
15:00																															15:00		水深 1.2M
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>



4月渋谷本町学園温水プール予定表

利用料金：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。

2026/3/15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					
	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	水	木					
9:00		学校使用	学校使用				休館日							休館日	学校使用						休館日	学校使用						休館日							
10:00																																			
11:00		11:00	11:00									11:30								11:30															
12:00												キッズスイミング②								キッズスイミング②															
13:00																																			
14:00						14:30 水中W②						14:30 水中W②								14:30 水中W②															
15:00						15:00						15:30					15:30			15:30															
16:00						16:00						16:00					16:00			16:00															
17:00				17:00	17:00							17:00	17:00							17:00		17:00													
18:00						18:30						18:30								18:30															
19:00											19:30							19:30																	
20:00																																			
21:00																																			

水深
↑
1.1M
↑
1.1M
↓
1.2M
↓

土・日・祝日は終日

○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

- ・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)

※4月10日・17日・24日は教室開催のため終日、水深1.1Mとなります。

【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>

