

6月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2026/5/15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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7:00 | |
| 8:00 | | 7:30 スクール | | | | | | | | | 7:30 スクール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7:30 スクール | 8:00 |
| 9:00 | | 10:00 スクール② | | 8:45 スクール② | | | | | | | 10:00 スクール② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 | |
| 10:00 | スクール① | | 9:50 水連③ | | | | スクール② | | | | 9:50 水連③ | | | | スクール① | | | | | | | | | | | | 9:30 団体貸切① | | | | | 10:00 | |
| 11:00 | | | 11:30 | | | スクール① | 11:15 | | | | 11:30 | | | | スクール① | | | | | | | | | | | | 11:30 スクール① | | | | | 11:00 | |
| 12:00 | | | | | 11:45 団体貸切③ | | | | | | 11:45 | | | | 11:45 団体貸切③ | | | | | | | | | | | | 11:30 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кваピクス③ | | | | | | | アкваピクス③ | | | | 15:00 | | | | | | | | | | | アкваピクス③ | | | | | | 14:00 | |
| 15:00 | | スクール① | 水連① | スクール① | 団体貸切 | | | | | | スクール① | 水連① | スクール① | 団体貸切 | | | | | | | | | | | | スクール① | 水連① | スクール① | 団体貸切 | | | 15:00 | |
| 16:00 | | スクール② | | | | | | | | | スクール② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 | |
| 17:00 | | 17:30 | | | | | | | | | 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | 水連③ | | | | | | | | 水連③ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | 19:30 | | | | | | | 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | 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ご利用いただけます。

6月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2026/5/15 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 | |
|-------|---------|---|----------|--------|---|---|-----------|---|------|----|----------|----|----|-----------|----|----|-------|------|----|----|-----------|----|------|-----------|----------|----|----------|-----------|----|---------|-------|
| | 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 | | | | | | | ブルサポ | | | | | | | ブルサポ | | | | | | | ブルサポ | | | | | | | ブルサポ | | | 9:00 |
| 10:00 | | | エンジヨイ | | | | ブルサポ | | 健康水泳 | | エンジヨイ | | | ブルサポ | | | エンジヨイ | | | | ブルサポ | | 健康水泳 | エンジヨイ | | | | ブルサポ | | | 10:00 |
| 11:00 | | | 休 | | | | | | | | | | | | | | 休 | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 12:00 | | | 休 | | | | | | | | | | | | | | 休 | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 13:00 | | | 休 | | | | | | | | | | | | | | 休 | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | 水中W | | | のびのび | | | | | | | のびのび | | | | | | | のびのび | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | 幼児・小学生短期 | | | | 小学生水泳スクール | | | | 幼児・小学生短期 | | | 小学生水泳スクール | | | | | | | 小学生水泳スクール | | | | 幼児・小学生短期 | | | 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 | | | 小学生水泳スクール | | | | | | | 小学生グループ | | | 小学生水泳スクール | | | 未就学児・小学生 | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | 日時 |
|--------------|---------------------------------|
| ブルサポ | 毎週日曜日 9:30～11:00 |
| 水中W | 6/1 月曜日 14:00～14:30 ※当日参加可能(先着) |
| 小学生グループ | 毎週月曜日 15:30～18:15 |
| 健康水泳 | 第2、4火曜日 9:55～11:00 |
| エンジヨイスイミング | 毎週水曜日 9:55～12:10 |
| 幼児・小学生短期 | 4/8～6/24 までの水曜日 15:00～18:00 |
| のびのび水中運動 | 5/14～7/2 までの木曜日 14:00から15:00 |
| 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・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・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】

- ・プール内には携帯電話、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され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・探検室はご利用いただけません。

サブスク会員サービス【プレスポしばや】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

6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。

2026/5/15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 | 水深 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | ※期間は変更となる場合がございます 換水作業のため休場 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 親子で水慣れ 教室③ | | | | | | | 11:00 親子で水慣れ 教室③ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 休 | 団 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 水中W ③ 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 団体貸切 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 ※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・学校使用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）

■ 親子で水慣れ教室 … 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）
 （事前申込終了）

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】
 ・プール更衣室ロッカーの仕様変更によりロッカー代（100円）は不要となりました 令和8年3月24日より

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>



6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。

2026/5/15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 | | |
|-------|-------|----|-------|-------|-----------|-------|----|-------------------|----|-----|-------|-----------|-------|-------|-------|-----|-------|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|-----|--|--|
| 9:00 | 学校使用 | 休 | 学校使用 | 学校使用 | 学校使用 | | | | 休 | | 学校使用 | 学校使用 | | | 学校使用 | 休 | 学校使用 | 学校使用 | | | 学校使用 | 学校使用 | 休 | 学校使用 | 学校使用 | 学校使用 | | | 学校使用 | 休 | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | 14:00 | 14:00 | | | | 14:30 水中W ② | | | | | | | | | 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | 15:30 | | | 15:00 | | | | 15:30 | | | | | | | | | 13:30 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | キッズスイミング② | | | | | | | キッズスイミング② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 17:00 | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | 17:00 | | | | | | | | 17:00 | 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:30 | 日 | | | | | | | 日 | | 18:30 | | | | 18:30 | 日 | | | | | 18:30 | | 日 | | | | | | 18:30 | 日 | | |
| 19:00 | | | | | 19:30 | | | | | | | 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

水深
 ↑ 1.1M
 ↓ 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)

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
 ※教室利用日は、終日1.1Mの水深となります

- ・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>



6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。

2026/5/27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 | <p style="text-align: center;">プール再開日 6月10日 予定</p> <p>※状況により再開日を延長する可能性もございます。ご理解賜りますよう、お願い申し上げます。</p> <p>平素より当施設をご利用いただき、誠にありがとうございます。 プール再開作業の段階において、設備の不具合が確認されたことから一時利用を停止しておりましたプールにつきまして、6月10日より利用を再開する予定です。 休場期間中は、皆様にご不便とご迷惑をおかけしましたこと、また、再開時期につきまして度重なる延期及び期間の延長となりましたことを、深くお詫び申し上げます。 今後も皆様に安全で快適にご利用いただけるよう、引き続き努めてまいります。何卒ご理解を賜りますとともに、引き続きご愛顧のほどよろしくお願いいたします。</p> | | | | | | | | | | 学 校 使 用 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 水中W② | | | | | | | 水中W② | | | | | | | | 水中W② | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 | | 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 学校使用 | 学校使用 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | 18:15 | 18:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | 18:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

※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/>

