

10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

2025/9/9

	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		
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
9:00							9:30 ② 教室				10:00 ① 教室	10:00 教室③									9:30 ② 教室											9:00	
10:00				10:00 ① 教室	10:00 教室③																10:00 ① 教室	10:00 教室③										10:00	
11:00				① 教室	教室③																① 教室	教室③										11:00	
12:00				12:00 教室②	教室③		11:15 教室③				11:50 団体①	12:00 教室②	教室③								12:00 教室②	教室③										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		13:15 教室②	教室③									13:15 教室②	教室③										13:00	
14:00	① 教室	① 教室		① 教室	教室③		14:00 水中	① 教室	① 教室		14:00 水中	① 教室	① 教室								① 教室	① 教室										14:00	
15:00		15:30 教室① 幼(半)		① 教室	教室③			15:30 教室① 幼(半)	15:30 教室① 幼(半)		16:00 教室③	教室③									15:30 教室③	教室③										15:00	
16:00		16:30 教室③		① 教室	教室③			16:30 教室③	16:30 教室③		16:30 団体①	教室③									16:30 教室③	教室③										16:00	
17:00		17:10 教室③		① 教室	教室③			17:10 教室③	17:10 教室③		17:10 団体①	教室③									17:10 教室②	教室③										17:00	
18:00		18:00 教室③		① 教室	教室③			18:00 教室③	18:00 教室③		18:00 団体①	教室③									18:00 教室②	教室③										18:00	
19:00		18:30 19:00 教室③		① 教室	教室③			18:30 19:00 教室③	18:30 19:00 教室③		19:00 教室③	教室③									19:00 ① 教室	教室③										19:00	
20:00																																	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WO … 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】

- ・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込み給水いただけます。

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



10月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2025/9/15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				
	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	金				
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					
9:00		10:00				10:00	10:00			9:30 団体賞切①						9:30 団体賞切①					9:30 団体賞切①							9:30 団体賞切①		9:30 団体賞切①					
10:00						スクール①	水連③			11:30 スクール①					9:50 水連③					スクール①		9:50 水連③						10:00 水連③		9:50 水連③					
11:00				スクール①						11:30 スクール①					11:30					スクール①		11:30						11:30 スクール①		11:30 スクール①					
12:00		11:45 団体賞切③								11:45 団体賞切③						11:45 団体賞切③					11:45 団体賞切③											11:45 団体賞切③			
13:00		13:45				12:30 スクール①				13:45						13:45					12:30 スクール①										13:45				
14:00		アコアピクス③								14:10 アコアピクス③						14:10 アコアピクス③					15:00 スクール①										14:10 アコアピクス③				
15:00		スクール①					スクール①	水連①		16:15 スクール①					16:15					スクール①		16:15						16:15 スクール①		16:15 スクール①					
16:00		16:25					17:30 スクール②			16:25						16:25					17:30 スクール②								16:25 スクール②		16:25 スクール②				
17:00		スクール③						水連③		18:30 スクール③						18:30					17:30 スクール③								18:30 スクール③		18:30 スクール③				
18:00		18:45								18:45						18:45					18:45								18:45		18:45				
19:00		19:30						水連③		19:30						19:30					19:30								19:30		19:30				
20:00		20:45								20:45						20:45						20:45								20:45		20:45			
21:00																																			

休館日

休館日

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 免除
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

10/1(水) 平和国際都市渋谷の日
10/13(月) スポーツの日
上記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ご利用いただけます。

10月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2025/9/15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	29	30	31			
	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	金			
7:00			水中歩行							水中歩行						水中歩行							水中歩行								水中歩行			7:00
8:00		水中歩行														水中歩行							水中歩行								水中歩行			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				9:30			9:00	
10:00				10:50	10:50						10:50	10:50	10:50											10:50	10:50					10:50			10:00	
11:00																																		11:00
12:00																																		12:00
13:00		12:50	水中歩行	こども専用	こども専用		12:50	水中W アクアFIT	水中歩行	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	こども専用		12:50	水中歩行	こども専用	こども専用		12:50	水中W アクアFIT	水中歩行	水中歩行	こども専用	こども専用		12:50	水中W アクアFIT	水中歩行	水中歩行		13:00	
14:00		14:40	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	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:00		
15:00		15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
16:00		16:30 こども	16:25	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	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	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	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			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	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																																		21:00

休館日

休館日

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**

少人数水泳パーソナル教室

会員募集中!!

期間 10/6~3/16(毎月第1・3月曜日)

時間 ①12:30~13:30 ②13:40~14:40

費用 月々8000円(初月1000円保険料等込み)

詳しくはHPまたは施設窓口まで

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

10月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2025/9/15 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	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
9:00					プルサポ							プルサポ	無料公開日(スポーツの日)						プルサポ							プルサポ						9:00	
10:00	エンジョイ	美尻アクアウォーキング						エンジョイ	美尻アクアウォーキング			プルサポ	無料公開日(スポーツの日)	健康水泳	エンジョイ				プルサポ							プルサポ		健康水泳	エンジョイ			10:00	
11:00													無料公開日(スポーツの日)																				11:00
12:00													無料公開日(スポーツの日)																				12:00
13:00													無料公開日(スポーツの日)																				13:00
14:00						水中W							無料公開日(スポーツの日)																				14:00
15:00													無料公開日(スポーツの日)																				15:00
16:00		未就学児・小学生			小学生水泳スクール								無料公開日(スポーツの日)																				16:00
17:00						小学生グループ							無料公開日(スポーツの日)																				17:00
18:00													無料公開日(スポーツの日)																				18:00
19:00													無料公開日(スポーツの日)																				19:00
20:00		大人グループ											無料公開日(スポーツの日)																				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

プルサポ	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(※10/13を除く) 15:30から18:15	1コースは使用できません。
エンジョイスイミング	毎週水曜日 9:55から12:10	1コースは使用できません。
幼児・小学生短期	10/15~12/24(※10/29を除く)までの水曜日 15:00から18:00	1・2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	10/2~12/4(※10/16,30を除く)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	10/2~12/11(※10/30を除く)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】

- ・プール場内は携帯電話、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。
- ◎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)

・是非フォローしてください



ホームページ

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>

10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。

2025/9/15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	31		
	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	金	水深	
9:00	平和・国際都市渋谷の日（無料開放日）					休館日	団体貸切						スポーツの日（無料公開日）	休館日													休館日	団体貸切					9:00
10:00																																	10:00
11:00																																	11:00
12:00																																	12:00
13:00																																	13:00
14:00		14:00 のび②																															14:00
15:00		14:45 水中W③ 15:30																															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）
- のび** … 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>



10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。

2025/9/15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	31				
	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	金				
9:00							休館日							休館日								休館日													
10:00																																			
11:00																																			
12:00																																			
13:00																																			
14:00						14:30 水中W②																													
15:00						15:00																													
16:00		16:00				16:00																													
17:00				17:00	17:00																														
18:00																																			
19:00																																			
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)

【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>



10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） ※利用時間を越えた場合延長料金が別途発生いたします。

2025/9/15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	31				
	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	金				
9:00	学 校 使 用	学 校 使 用	学 校 使 用																																
10:00					水中W②																														
11:00																																			
12:00																																			
13:00																																			
14:00																																			
15:00																																			
15:30				15:30																															
16:00				平 和 ・ 国 際 都 市 渋 谷 の 日 (無 料 開 放 日)																															
17:00																																			
18:00	17:55	17:55																																	
19:00																																			
20:00																																			
21:00																																			

空調設備工事のため下記期間 休場となります

2025年10月5日(日)～ 2026年3月末日まで

※期間は変更になる場合があります。
予めご了承ください。

○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/>

