

# 3月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2026/2/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYAパートナーズ

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火	
7:00																																7:00
8:00																																8:00
9:00																																9:00
10:00			スクール ②																													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

※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。

# 3月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2026/2/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナーズ

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火	
7:00																															7:00	
8:00																															8:00	
9:00	水中歩行 10:50	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行 9:30	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50	水中歩行	水中歩行	水中歩行 9:30	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50	水中歩行	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50	水中歩行	水中歩行	水中歩行 10:50	水中歩行 9:30	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50	水中歩行	水中歩行	9:00								
10:00																															10:00	
11:00																															11:00	
12:00																															12:00	
13:00							水中W							水中W																13:00		
14:00							アクアFIT							アクアFIT																14:00		
15:00	子ども専用																														15:00	
16:00		子ども専用																													16:00	
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 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	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																															19:00	
20:00																															20:00	
21:00																															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

アクアビクス 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

ミズノプレイフルスポーツ **体験会**

スポーツに欠かせない

「投げる・打つ」「蹴る・飛ぶ」「バランス・リズム」の動作を、ミズノオリジナルツールやさまざまな用具を使いながら運動あそびを通して楽しく体験できる教室です。

日程 3/3(火) 3/10(火) 3/15(日)

時間 火曜 16:00~16:45 日曜 13:00~13:45

対象 3歳~6歳

※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