

8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

2026/7/21

	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			
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火祝	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月			
9:00			休 館 日			9:00 団体①					9:00 団体①		9:00 団体①				休 館 日	9:00 団体①				10:00 教室① 教室①	渋谷区民水泳大会 終日 区民大会準備								9:00			
10:00	10:00 教室①					11:00 団体①		10:00 教室①			11:00 団体①		11:00 団体①											10:00 教室① 教室①				11:00 団体①		12:00 教室② 教室②		10:00 教室①		10:00
11:00	12:00 教室②	15:00 教室③				13:10 教室①	11:50 団体①	12:00 教室②			13:00 団体①		13:10 教室①											11:50 団体①	12:00 教室②			12:00 教室②		12:00 教室②		12:00 教室②		11:00
12:00	13:00 教室②	14:00 教室③				14:00 教室①	13:50 団体①	13:25 教室①			14:00 団体①		13:25 教室①											13:25 教室①	13:10 教室①			13:25 教室①	13:10 教室①	14:00 教室①		13:00 教室②		13:00
13:00	14:00 教室②	15:00 教室③				14:00 教室①	13:50 団体①	13:25 教室①			14:00 団体①		13:25 教室①											13:25 教室①	13:10 教室①			13:25 教室①	13:10 教室①	14:00 教室①		13:00 教室②		13:00
14:00	15:00 教室③	16:00 教室③			15:30 教室① 幼(半)	16:30 教室③	15:00 教室③			15:00 教室③		15:00 教室②		16:30 団体①		17:10 教室①					15:30 教室① 幼(半)	16:30 教室③			15:30 教室②		15:30 教室① 幼(半)		16:30 教室③		15:00			
15:00	16:00 教室③	17:10 教室②			16:30 教室②	17:10 教室③	15:00 教室③			15:00 教室③		15:00 教室②		16:30 団体①		17:10 教室①					16:30 教室②	17:10 教室③			16:30 教室②		15:30 教室① 幼(半)		16:30 教室③		15:00			
16:00	17:00 教室①	18:00 教室①			17:30 教室②	18:30 教室③	16:30 団体①			16:30 教室②		17:10 教室③		18:30 団体①		19:00 教室①					17:30 教室②	18:30 教室③			17:30 教室②		16:30 教室②		17:10 教室②		16:00			
17:00	18:00 教室①	19:00 教室①			18:30 教室②	19:00 教室③	16:30 団体①			16:30 教室②		17:10 教室③		18:30 団体①		19:00 教室①					17:30 教室②	18:30 教室③			17:30 教室②		16:30 教室②		17:10 教室②		16:00			
18:00	19:00 教室①	20:00 教室①			18:30 教室②	19:00 教室③	16:30 団体①			16:30 教室②		17:10 教室③		18:30 団体①		19:00 教室①					17:30 教室②	18:30 教室③			17:30 教室②		16:30 教室②		17:10 教室②		16:00			
19:00	20:00 教室①	21:00 教室①			18:30 教室②	19:00 教室③	16:30 団体①			16:30 教室②		17:10 教室③		18:30 団体①		19:00 教室①					17:30 教室②	18:30 教室③			17:30 教室②		16:30 教室②		17:10 教室②		16:00			
20:00	21:00 教室①	22:00 教室①			18:30 教室②	19:00 教室③	16:30 団体①			16:30 教室②		17:10 教室③		18:30 団体①		19:00 教室①					17:30 教室②	18:30 教室③			17:30 教室②		16:30 教室②		17:10 教室②		16:00			
21:00	22:00 教室①	23:00 教室①			18:30 教室②	19:00 教室③	16:30 団体①			16:30 教室②		17:10 教室③		18:30 団体①		19:00 教室①					17:30 教室②	18:30 教室③			17:30 教室②		16:30 教室②		17:10 教室②		16:00			
22:00	23:00 教室①	24:00 教室①			18:30 教室②	19:00 教室③	16:30 団体①			16:30 教室②		17:10 教室③		18:30 団体①		19:00 教室①					17:30 教室②	18:30 教室③			17:30 教室②		16:30 教室②		17:10 教室②		16:00			

- … 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す。
 - 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

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】

- ・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。
- ・ご利用時は靴袋をご持参いただき、靴をロッカーにお入れください。

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

8月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2026/7/15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			
	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	日	月			
7:00													7:00 ス ク ー ル				7:30 ス ク ー ル ②	7:30 ス ク ー ル ②						7:30 ス ク ー ル ②							7:00			
8:00				7:30 ス ク ー ル ②		8:45 ス ク ー ル ②							7:00 ス ク ー ル ②				7:30 ス ク ー ル ②	7:30 ス ク ー ル ②		8:45 ス ク ー ル ②				7:30 ス ク ー ル ②			8:45 ス ク ー ル ②				8:00			
9:00																																	9:00	
10:00				スクール ①									11:00 ス ク ー ル ②				スクール ①								10:00 ス ク ー ル ②							10:00		
11:00								スクール ①								スクール ①							スクール ①							スクール ①			11:00	
12:00																																	12:00	
13:00				12:30 ス ク ー ル ①													12:30 ス ク ー ル ①																13:00	
14:00						アクア ピクス ③							アクア ピクス ③								アクア ピクス ③							アクア ピクス ③					14:00	
15:00																																	15:00	
16:00						スクール ①							スクール ①								スクール ①							スクール ①						16:00
17:00																																	17:00	
18:00						ス ク ー ル ③							ス ク ー ル ③								ス ク ー ル ③							ス ク ー ル ③					18:00	
19:00							19:30						19:30								19:30								19:30				19:00	
20:00																																	20:00	
21:00																																	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。

8月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2026/7/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月	
7:00																	水中歩行 9:45															7:00
8:00																																8:00
9:00	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	9:00
10:00	10:00	10:00						こども 10:50	10:00		こども 10:50				こども 10:50	10:00						こども 10:50	10:00					こども 10:50	10:00			10:00
11:00																	11:00 水中歩行															11:00
12:00																	12:00															12:00
13:00	こども専用	こども専用																														13:00
14:00																																14:00
15:00																																15:00
16:00																																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	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																																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

屋外幼児プールにつきまして

現在、機械の不具合で再開を見合わせております。

ご迷惑をおかけし申し訳ございません。
今後の状況につきましては、施設HPや
館内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

8月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2026/7/15 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	祝日	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	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	日	月				
9:00				休 場 日					ブルサボ									休 場 日					ブルサボ							ブルサボ			9:00		
10:00		ブルサボ			スイミング				ブルサボ	健康水泳	スイミング								スイミング				ブルサボ	健康水泳	スイミング									10:00	
11:00																																		11:00	
12:00																																		12:00	
13:00																																		13:00	
14:00																																		14:00	
15:00																																		15:00	
16:00			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			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		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			16:00
17:00																																		17:00	
18:00																																		18:00	
19:00						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
ブルサボ	毎週日曜日(※8/16を除く) 9:30～11:00
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
エンジョイスイミング	毎週水曜日 9:55～12:10
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	7/2～9/10(※8/13を除く) までの木曜日 19:00～20:15
小学生水泳スクール	毎週土曜日(※8/1を除く) 15:00～18:00

備考
一般利用は可能です。
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

【ご利用時のお願い】

- ・プール内は携帯電話、カメラ等の電子機器を持ち込みが出来ません。
- ・濡布・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。
- ・つけ爪・ネイルは接触事故防止のため、スイムグローブ等で全体を覆う様にしてください。
- ・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・採暖室はご利用いただけます。

サブスク会員サービス【プレスボしぶや】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⇒



★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

8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。

2026/7/15周知

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月	
9:00	停電検査のため臨時休館日																															9:00
10:00																																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

○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

水中W

- … 休館日・団体貸切・学校使用のため一般利用できません
- … 水中ウォーキング教室 毎週金曜日1～3コース使用（15:00～15:30）

海の日～8月末は開催なし

- 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 ※8月は開催なし

幼児・小学生
無料開放
(11:00～13:50)

- … 幼児・小学生無料開放 全面フリーエリア 水深70cm 8月の日曜日
- ※利用対象は、渋谷区在住の幼児・小学生とその保護者に限ります
- 大きな浮き具(直径100cmを超える大きさ)・ボールはご遠慮ください
- 臨時休憩時間 13:50～14:00

【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>



8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、別途延長料金が発生いたします。

2026/7/15周知

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月							
9:00		9:00 幼児・小学生 無料開放 水深 80CM	学校使用 11:30	休 館 日	学校使用 11:30	学校使用 11:30	学校使用 11:30		9:00 幼児・小学生 無料開放 水深 80CM	学校使用 11:30		休 館 日					9:00 幼児・小学生 無料開放 水深 80CM		休 館 日		9:00 幼児・小学生 無料開放 水深 80CM		休 館 日		学校使用 11:30	学校使用 11:30	学校使用 11:30		9:00 幼児・小学生 無料開放 水深 80CM		9:00 幼児・小学生 無料開放 水深 80CM		9:00					
10:00																																					10:00	
11:00																																					11:00	
12:00		11:50								11:50											11:50																	12:00
13:00																																						13:00
14:00																																		14:00				
15:00							15:30 キッズスイミング②						15:30 キッズスイミング②								15:30 キッズスイミング②							15:30 キッズスイミング②						15:00				
16:00																																		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	学校使用 18:30			17:00					
18:00																																		18:00				
19:00																																		19:00				
20:00																																		20:00				
21:00																																		21:00				

水深

土・日・祝日は終日

1.1M

1.1M

1.2M

○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

幼児・小学生
無料開放
(9:00～11:50)

…幼児・小学生無料開放 全面フリーエリア 水深80cm 8月の日曜日
※利用対象は、渋谷区在住の幼児・小学生とその保護者に限ります。
大きな浮き具(直径100cmを超える大きさ)・ボールはご遠慮ください
臨時休憩時間 11:50～12:00

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 ※2コース分使用
※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）
- ※毎週金曜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>



8月 上原中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延長料金が別途発生いたします。

2026/7/15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
	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	日	月
9:00																															
10:00																															
11:00																															
12:00																															
13:00																															
14:00																															
15:00																															
15:30																															
16:00																															
17:00																															
18:00																															
19:00																															
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

キッズ
スイミング

幼児・
小学生
無料開放

- ・ ・ ・ 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
- ・ ・ ・ 幼児・小学生無料開放 全面フリーエリア 水深70cm 8月の日曜日(8/2除く)
※利用対象者は、渋谷区在住の幼児・小学生とその保護者に限ります
大きな浮き具(直径100cmを超える大きさ)・ボールはご遠慮ください

臨時休憩時間 11:50～12:00

※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。

★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

★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/>

