9月　代官山スポーツプラザ　メインプール予定表

2025/8/15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						休館日							休館日							休館日							休館日				7:00
8:00		7:30 スクール② 10:00		7:30 スクール② 10:00					7:30 スクール② 10:00		7:30 スクール② 10:00					7:30 スクール② 10:00		7:30 スクール② 10:00							7:30 スクール② 10:00					7:30 スクール② 10:00	8:00
9:00																															9:00
10:00	スクール①														スクール①																10:00
11:00						スクール①							スクール①		スクール② 12:30					スクール①							スクール①				11:00
12:00																															12:00
13:00	13:30 スクール① 15:00														13:30 スクール① 15:00																13:00
14:00				アクアビクス③							アクアビクス③							アクアビクス③							アクアビクス③						14:00
15:00				スクール①							スクール①							スクール①							スクール①					スクール①	15:00
16:00				スクール③ 19:30							スクール③ 19:30							スクール③ 19:30							スクール③ 19:30					スクール② 17:30	16:00
17:00																															17:00
18:00																															18:00
19:00																															19:00
20:00																															20:00
21:00																															21:00

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

9/15(月)敬老の日は
無料公開日となります

枠内〇数字は貸切利用
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

9月　代官山スポーツプラザ　サブプール予定表

2025/8/15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	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行 9:30			休館日	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行 9:30				水中歩行	水中歩行	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
8:00																														
9:00						水中歩行 10:50	水中歩行 10:50						水中歩行 10:50	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50					水中歩行 10:50	水中歩行 10:50		水中歩行 10:50				水中歩行 10:50	水中歩行 10:50			
10:00																														
11:00					11:30 水中歩行	こども専用	こども専用					11:30 水中歩行	こども専用	こども専用	こども専用				11:30 水中歩行	こども専用	こども専用		11:00 こども専用				こども専用	こども専用		
12:00																														
13:00		12:50 水中W		12:50					12:50 水中W		12:50					12:50 水中W		12:50					12:50 水中W		12:50				12:50 水中W
14:00		アクアFIT 14:10		水中歩行 14:40					アクアFIT 14:10		水中歩行 14:40					アクアFIT 14:10		水中歩行 14:40					アクアFIT 14:10		水中歩行 14:40	水中歩行			アクアFIT 14:10
	14:50	14:50	14:50	アクアFIT	14:50				14:50	14:50	アクアFIT	14:50				14:50	14:50	アクアFIT	14:50				こども専用	14:50	アクアFIT	14:50			14:50	14:50
15:00	こども専用	こども専用	こども専用		こども専用				こども専用	こども専用		こども専用				こども専用	こども専用		こども専用					こども専用		こども専用			こども専用	
16:00	16:50	16:50	16:50	こども 16:50	16:30				16:50	16:50	こども 16:50	16:30				16:50	16:50	こども 16:50	16:30				16:50	16:50	こども 16:50	16:30			16:50	こども 16:50
17:00	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
18:00																														
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
21:00																														

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

屋外エリア
幼児プールOPEN！

6/1（日）～9/30（火）まで

※雨天・気温・光化学スモッグ等条件が整わない場合はクローズとなりますのでご了承ください

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

…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