

11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

2025/10/9

	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				
	土	日	月祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日祝	月祝	火	水	木	金	土	日				
9:00				休館日							9:30 教室②				スポーツエス館										9:30 教室②							9:00		
10:00	教室①	教室③							10:00 教室①	教室③															10:00 教室①	教室③							10:00	
11:00	教室①								教室①			11:15 教室③								11:15 教室③							11:15 教室③							11:00
12:00	12:00 教室②								12:00 教室②							11:50 団体①				12:00 教室②											12:00 教室②			12:00
13:00	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			13:25 教室①	13:25 教室①		13:50 教室②				13:15 教室③								13:25 教室①	13:25 教室①			13:00 教室③		13:00
14:00	教室③				14:00 教室①	14:00 教室①		教室②	教室③		14:00 教室①	教室①	14:00 教室①	14:00 団体①	教室③			14:00 教室①	教室①					14:00 教室②	教室③		14:00 教室①	14:00 教室①	14:00 団体①		14:00 教室③	14:00		
15:00	教室③				15:30 教室① 幼(半)	15:30 教室① 幼(半)		教室③			15:30 教室②	15:30 教室① 幼(半)	15:30 教室① 幼(半)	16:00 教室③				15:00 教室③								15:30 教室②	15:30 教室① 幼(半)	15:30 教室① 幼(半)	16:00 団体①		15:00	15:00		
16:00	教室③				16:30 教室③	16:30 教室③		教室①			16:30 教室③	16:30 教室③	16:30 教室③	16:30 団体①	教室①			16:00 教室③								16:30 教室②	16:30 教室① 幼(半)	16:30 教室① 幼(半)			16:00	16:00		
17:00	教室①	17:10 教室②			17:30 教室③		18:00 団体①	17:10 教室①	17:10 教室②		17:30 教室③	17:30 教室③	17:30 教室③	17:30 団体①	17:30 教室①			17:30 教室③	17:30 教室③		18:30 団体③			17:10 教室②		17:30 教室③	17:30 教室③	17:30 団体③	17:10 教室①	17:10 教室②	17:00	17:00		
18:00					18:30 教室③			18:00 教室①			18:30 教室①	18:30 教室②	18:30 教室③	18:30 団体①					18:30 教室③	18:30 教室③		18:30 教室③			18:00 教室①		18:30 教室③		18:30 団体①			18:00	18:00	
19:00					19:00 教室③			19:00			19:30 教室①	19:30 教室②		19:00 教室③	19:00 団体①			19:30 教室①	19:30 教室②					19:00 教室①		19:30 教室①	19:30 教室②		19:00 教室③	19:00 団体①			19:00	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】

- ・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



11月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2025/10/15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		
	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		
7:00																																7:00
8:00				7:30 ス ク ー ル		7:30 ス ク ー ル					7:30 ス ク ー ル		7:30 ス ク ー ル					7:30 ス ク ー ル	7:30 ス ク ー ル		7:30 ス ク ー ル						7:30 ス ク ー ル					8:00
9:00				10:00 ②		10:00 ②					10:00 ②		10:00 ②				10:00 ②	10:00 ②		10:00 ②		9:30										9:00
10:00			スクール ①		9:50 水連 ③		団体貸切 ①					9:50 水連 ③					スクール ①		9:50 水連 ③		団体貸切 ①					9:50 水連 ③						10:00
11:00	スクール ①				11:30		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			11:00
12:00							11:45 団体貸切 ③							11:45 団体貸切 ③							11:45 団体貸切 ③							11:45 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							13:45			13:00	
14:00			15:00			アクア ピクス ③							アクア ピクス ③				15:00			アクア ピクス ③							アクア 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					水連 ①	スクール ①	団 体 貸 切			15:00	
16:00				スクール ②			団 体 貸 切				スクール ②			団 体 貸 切				スクール ②			団 体 貸 切										16:00	
17:00				17:30		スクール ③					17:30		スクール ③				17:30			スクール ③							スクール ③					17:00
18:00					水連 ③							水連 ③							水連 ③								水連 ③					18:00
19:00					③		③					③		③					③		③						③		③			19:00
20:00					20:45		20:45					20:45		20:45					20:45		20:45					20:45		20:45				20:00
21:00																																21:00

※教室・スクール・貸切団体は、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。

11月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2025/10/15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					
	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					
7:00							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	水中歩行	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	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	9:00				
10:00	10:50	10:50	10:50					10:50	10:50	10:50				10:50	10:50	10:50				10:50	10:50	10:50				10:50	10:50	10:50				10:00			
11:00																																11:00			
12:00	こども専用			こども専用			こども専用	12:50	こども専用			12:50	こども専用			12:50	こども専用			12:50	こども専用			12:50	こども専用			12:50	こども専用			12:00			
13:00				水中W アクアFIT				14:10	水中歩行 14:40			14:10	水中歩行 14:40			14:10	水中歩行 14:40			14:10	水中歩行 14:40			14:10	水中歩行 14:40			14:10	水中歩行 14:40			13:00			
14:00				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							こども専用	15:00	こども専用			15:00	こども専用			15:00	こども専用			15:00	こども専用			15:00	こども専用			15:00	こども専用			15:00			
16:00	16:50			16:50				16:25	16:50			16:25	16:50			16:25	16:50			16:25	16:50			16:25	16:50			16:25	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			
18:00	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			18:30	水中歩行			18:30	水中歩行			18:30	水中歩行			18:30	水中歩行			18:30	水中歩行			18:00			
19:00																																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			20:00			
21:00																																			21:00

サブプール水深のご案内

水中歩行時

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

サブプール大きさ 13m×4m

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

Zunbini

Zunbini(ズンビーニ)とは、楽器遊びや歌、ダンスを親子で一緒にふれあいながら楽しく行うお教室です！

対象：0歳~4歳までのお子さまとその保護者さま

日時：11/9(日) 14:00~14:45 (受付15分前)

費用：1000円

この教室は**抽選申し込み**となります。詳しくは施設HPまで！

…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

11月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2025/10/15 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				
	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				
9:00				休 場 日														休 場 日													9:00			
10:00		ブルサポ				美尻 アクア ウォーキング			ブルサポ		健康水泳	エンジョイ グイ	美尻 アクア ウォーキング			ブルサポ				エンジョイ グイ	美尻 アクア ウォーキング			ブルサポ		健康水泳	エンジョイ グイ				ブルサポ	10:00		
11:00					エンジョイ グイ							エンジョイ グイ								エンジョイ グイ							健康水泳	エンジョイ グイ					11:00	
12:00																																	12:00	
13:00																																	13:00	
14:00																																	14:00	
15:00	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		小学生グループ		幼児・小学生短期			小学生水泳スクール			小学生グループ			幼児・小学生短期			小学生水泳スクール			幼児・小学生短期	未就学児・小学生		小学生水泳スクール		15:00	
16:00			小学生グループ				未就学児・小学生グループ																					幼児・小学生短期	未就学児・小学生グループ		小学生水泳スクール		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	

※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
ブルサポ	毎週日曜日 9:30から11:00
健康水泳	第2、4火曜日 9:55から11:00
小学生グループ	毎週月曜日(※11/24を除く) 15:30から18:15
エンジョイスイミング	毎週水曜日 9:55から12:10
幼児・小学生短期	10/15～12/24までの水曜日 15:00から18:00
未就学児・小学生グループ	毎週木曜日 15:30から18:15
美尻アクアウォーキング	10/2～12/4(※11/27を除く)までの木曜日 10:00から11:00
大人グループ	10/2～12/11までの木曜日 19:00から20:15
小学生水泳スクール	毎週土曜日 15:00から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・2コースは使用できません。
1コースは使用できません。
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・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。
 - ・酒気を帯びての方、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)



ホームページ

・是非フォローしてください

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！／



★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>

11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、別途延長料金が発生いたします。

2025/10/15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	
9:00																															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

… 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）

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】

・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>



11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。

2025/10/15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																																				
	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																																				
9:00				休館日	学校利用	学校利用	学校利用			学校利用	休館日	学校利用	学校利用	学校利用			学校利用	休館日	学校利用	学校利用	学校利用			休館日	学校使用	学校利用	学校利用			9:00																																				
10:00																												10:00																																						
11:00	11:30							11:30							11:30							11:30						11:00																																						
12:00	キッズスイミング②				学校利用	学校利用	学校利用	キッズスイミング②		学校利用		学校利用	学校利用	学校利用	キッズスイミング②		学校利用		学校利用	学校利用	学校利用	キッズスイミング②			休館日	学校使用	学校利用	学校利用	キッズスイミング②		12:00																																			
13:00																														13:00																																				
14:00																														14:00																																				
15:00						15:30	キッズスイミング②	学校利用	キッズスイミング②		学校利用	休館日	学校利用	学校利用	学校利用	キッズスイミング②		学校利用	休館日	学校利用	学校利用	学校利用	キッズスイミング②			休館日	学校使用	学校利用	学校利用	キッズスイミング②		15:00																																		
16:00	16:30	17:00	17:00		16:30	16:30				16:30															16:00																																									
17:00	17:00					17:00			キッズスイミング②	学校利用			学校利用	17:00		17:00								休館日	学校使用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	17:00	17:00																									
18:00														18:30		18:30			休館日	学校使用	学校利用	学校利用	学校利用																	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用	18:00																
19:00				19:00							19:00							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

水深
1.1M
土・日・祝日は終日
1.1M
1.2M

○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) **学校利用のため開催なし**

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>



11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。

2025/10/15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
	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

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4月まで

※期間は変更になる場合があります。
予めご了承ください。

※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/>

