

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

2026/9/29

	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		
	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	土		
9:00					休館日	9:30 教室②				10:00 教室①	10:00 教室③						10:00 教室①	10:00 教室③		9:30 教室②				10:00 教室①	10:00 教室③							9:00	
10:00			10:00 教室①	10:00 教室③			10:30				10:00 教室①	10:00 教室③						10:00 教室①	10:00 教室③		10:30				10:00 教室①	10:00 教室③							10:00
11:00			11:15 教室①	11:15 教室③			11:15 教室③				11:50 教室①	11:50 教室③		11:15 教室③				11:15 教室①	11:15 教室③		11:15 教室③				11:15 教室①	11:15 教室③							11:00
12:00			12:00 教室②	12:00 教室③			12:45				12:00 教室②	12:00 教室③		12:45 教室③				12:00 教室②	12:00 教室③		12:45				12:00 教室②	12:00 教室③							12:00
13:00			13:25 教室②	13:25 教室③			13:25 教室①	13:10 教室①			13:50 教室②	13:50 教室③		13:25 教室①	13:10 教室①			13:25 教室②	13:25 教室③		13:25 教室①	13:10 教室①			13:25 教室②	13:25 教室③							13:00
14:00			14:00 教室②	14:00 教室③			14:00 教室①	14:00 教室①			14:00 教室②	14:00 教室③		14:00 教室①	14:00 教室①			14:00 教室②	14:00 教室③		14:00 教室①	14:00 教室①			14:00 教室②	14:00 教室③							14:00
15:00			15:00 教室③	15:00 教室③			15:30 教室②	15:30 教室①			15:30 教室③	15:30 教室③		15:30 教室②	15:30 教室①			15:30 教室③	15:30 教室③		15:30 教室②	15:30 教室①			15:30 教室③	15:30 教室③							15:00
16:00		16:30 団体①	16:30 教室①	16:30 教室③			16:30 教室②	16:30 教室①			16:30 教室③	16:30 教室③		16:30 教室②	16:30 教室①			16:30 教室③	16:30 教室③		16:30 教室②	16:30 教室①			16:30 教室③	16:30 教室③							16:00
17:00		17:10 団体①	17:10 教室①	17:10 教室③			17:10 教室②	17:10 教室①			17:10 教室③	17:10 教室③		17:10 教室②	17:10 教室①			17:10 教室③	17:10 教室③		17:10 教室②	17:10 教室①			17:10 教室③	17:10 教室③							17:00
18:00		18:30 団体①	18:00 教室①	18:00 教室③			18:30 教室②	18:30 教室①			18:30 教室③	18:30 教室③		18:30 教室②	18:30 教室①			18:30 教室③	18:30 教室③		18:30 教室②	18:30 教室①			18:30 教室③	18:30 教室③							18:00
19:00						18:30 教室①	19:00 教室②			19:00 教室③	19:00 教室③		18:30 教室①	19:00 教室②			18:30 教室③	19:00 教室③		18:30 教室①	19:00 教室②			18:30 教室③	19:00 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

渋谷区スポーツセンター ☎03-3468-9051

最新情報はウェブサイトをご覧ください。
<https://shibuspo.jp/>



10月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2026/9/15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		
	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	土		
7:00								7:00																								7:00	
8:00						7:30		ス											7:30	7:30							7:30					8:00	
9:00	8:45					ス		ク							8:45				ス	ス							8:45					9:00	
10:00	ス					ク		ー							ス				ク	ク							ス					10:00	
11:00	ク				ス	10:00		②						9:50	ク				ス	ス	9:50	11:00	団				ク					11:00	
12:00	11:00				ク		9:50	③		11:00				9:50	ク				ス	ス	11:00	③	11:30	学			11:30					12:00	
13:00		11:45					11:30			11:45													11:30	学									13:00
14:00		団			12:30					団									12:30														14:00
15:00		13:45			ス					13:45									ス														15:00
16:00	アクア ピクス ③	14:15			15:00			アクア ピクス ③	14:15										15:00				14:15					アクア ピクス ③	14:15				16:00
17:00	ス	団				ス	水	ス	団					水	ス	団				ス	水	ス	団				ス	水	ス	団		17:00	
18:00	ク	体				ク	連	ク	体					連	ク	体				ク	連	ク	体				ク	連	ク	体		18:00	
19:00	19:30	切				17:30	①	③	切					③	③	切				17:30	③	③	切				③	③	切			19:00	
20:00		③					①	③	③					水	ス	③				水	ス	③	③				水	ス	③	③		20:00	
21:00		18:30					②	③	18:30					連	ク	18:30				連	ク	③	18:30				連	ク	③	18:30			21:00
		18:45						③	18:45						③	18:45					③	18:45											
	19:30	団					③	19:30	団					③	19:30	団				③	19:30	団					③	19:30	団				
	20:45	貸						②	20:45					③	20:45	貸				③	20:45	貸					③	20:45	貸				
		切						②						③		切					③		切					③		切			

※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。

- 休館日
- 一部一般利用できません
- 水中プログラム

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

10/1(木)平和国際都市渋谷の日と
10/12(月)スポーツの日 は

無料公開となります

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

10月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2026/9/15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	
	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	土	
7:00	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	7:00
8:00																																
9:00																																
10:00																																
11:00																																
12:00	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	12:50	水中W アクア ダンス	水中歩行	水中歩行	こども専用	こども専用	こども専用	水中歩行	水中歩行	こども専用	こども専用	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	12:00	
13:00																																
14:00																																
15:00																																
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	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																																
20:00																																
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

10/12
(月)

スポーツの日 "WEEK"

初めての『ヨガ教室』

呼吸に合わせて無理なく

心と身体をリフレッシュ♪

時間 10:15~11:00

費用 ¥4500 参加特典➡ヨガマットプレゼント!!

【事前申し込み制】
お申込みはPまで!

詳しくは施設HPまたは施設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

10月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2026/9/15 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	11	祝日	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
	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	土						
9:00	(平和・無 料・国際 都市放 谷の日)			ブルサポ		休 場 日					ブルサポ	無 料 公 開 日 (スポ ーツ の日)		健康水泳	エンジョイ				ブルサポ		休 場 日	エンジョイ				ブルサポ		健康水泳	エンジョイ				9:00					
10:00							エンジョイ																													10:00		
11:00																																				11:00		
12:00																																					12:00	
13:00																																					13:00	
14:00							水中W																														14:00	
15:00				小学生水泳スクール							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						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		未就学児・小学生	小学生水泳スクール	15:00
16:00		未就学児・小学生					小学生グループ			未就学児・小学生									未就学児・小学生					小学生グループ		未就学児・小学生					小学生グループ			未就学児・小学生				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							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
ブルサポ	毎週日曜日 9:30～11:00
水中W	10/5 月曜日 14:00～14:30 ※当日参加型 先着12名 毎週月曜日(※10/12を除く) 15:30～18:15
小学生グループ	
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
幼児・小学生短期	10/14～12/23 までの水曜日 15:00～18:00
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	10/8～12/10までの木曜日 19:00～20:15
小学生水泳スクール	毎週土曜日 15:00～18:00

備考
一般利用は可能です。
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。
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、スィ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。
- ・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せん。

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

10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。

2026/9/15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	
	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	土	
9:00	平和・国際都市渋谷の日 14:00 のび② 14:45 水中W③ 15:30 <																															

○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・学校使用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）
（事前申込終了）

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】

・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>



10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延長料金が別途発生いたします。

2026/9/15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							
	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	土							
9:00	平和・国際都市渋谷の日（無料開放日）					休館日						スポーツの日（無料公開日）	休館日							休館日	学校使用						休館日	学校使用				9:00						
10:00																																				10:00		
11:00																																				11:00		
12:00																																				12:00		
13:00																																					13:00	
14:00							14:30 水中W②																	14:30 水中W②								14:30 水中W②						14:00
15:00		15:30					15:00				15:30													15:00					15:30			15:00				15:30		15:00
16:00		キッズスイミング②					16:00			学校使用	キッズスイミング②							16:00					学校使用	16:00				学校使用	キッズスイミング②			16:00			学校使用	キッズスイミング②		16:00
17:00			17:00	17:00												17:00	17:00	17:00					学校使用	17:00	17:00				17:00	17:00							17:00	
18:00							18:30			18:30								18:30					18:30					18:30						18:30			18:30	
19:00		19:30							19:30														19:30								19:30		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

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5・6コース使用（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

【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。



- ・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。

☆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。

2026/9/15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			
	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	土			
9:00	平和・国際都市渋谷の日（無料開放日）			学校使用	休館日		学校使用					スポーツの日（無料公開日）	休館日		学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用		休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用					
10:00			水中W②							水中W②							学校使用	学校使用						水中W②								学校使用	学校使用	水中W②
11:00				12:00							12:00								12:00						12:00							12:00		
12:00			スイミング② キッズ	14:00							スイミング② キッズ						13:30	13:30	スイミング② キッズ			13:30	13:30	13:30	13:30		休館日	13:30	使用	13:30	13:30	スイミング② キッズ		
13:00																																		
14:00				15:00							15:00								15:00						15:00								15:00	
15:00		15:30		スイミング③ キッズ			15:30		15:30	15:30	スイミング③ キッズ					15:30	15:30	スイミング③ キッズ			15:30	15:30	15:30	15:30		休館日	15:30			15:30	15:30	スイミング③ キッズ		
15:30		学校使用					15:30		学校使用	学校使用			15:30	学校使用	学校使用		15:30		学校使用	学校使用													15:30	学校使用
16:00								学校使用	スイミング③ キッズ	学校使用	学校使用		17:00				スイミング③ キッズ			17:00					17:00			休館日	学校使用	スイミング③ キッズ	18:15	18:15	18:15	18:15
17:00			17:00																															
18:00			18:15 18:45			19:00		18:15		18:15	18:15		19:00			19:00	18:15	18:15		19:00		18:15		18:15	18:15		19:00		18:15		19:00	18:15	18:15	18:45
19:00		団体貸切③																													団体貸切③			
20:00			20:45																													20:45		
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

- ・・・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)でのご来場はたか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/>

