

# 7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

2026/6/15

	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					
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
9:00																																				
10:00		9:45		10:00	10:00				9:45		10:00	10:00		9:30		9:45		10:00						10:00												
11:00		団体幼		教室①	教室③	休			団体幼		教室①	教室③		11:15		11:15		教室①					団体①													
12:00				教室②	教室③		11:15			11:50		教室②		教室③				教室②		教室③				教室②		教室③										
13:00	13:25	13:10		教室②	教室③		12:45		13:10		12:00	12:00		12:45		13:10		12:00		12:00			13:10		12:00		12:00									
14:00	14:00	14:00		教室②	教室③		14:00		14:00		14:00	14:00		14:00		14:00		14:00		14:00			14:00		14:00		14:00		14:00							
15:00	15:30	15:30		教室③	教室③	休			15:30	15:30		15:00		15:30		15:30		15:00		15:00			15:00		15:00		15:00									
16:00	15:30	15:30		教室③	教室③		16:00		16:00		16:00	16:00		16:00		16:00		16:30		16:30			16:00		16:30		16:30									
17:00	17:30	17:30		教室③	教室③		17:10		17:30		17:10	17:10		17:10		17:10		17:10		17:10			17:10		17:10		17:10									
18:00	18:30	18:30		教室③	教室③		18:00		18:00		18:00	18:00		18:00		18:00		18:00		18:00			18:00		18:00		18:00									
19:00	18:30	19:00		教室③	教室③		19:00		19:00		19:00	19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			19:00		19:00		19:00									
20:00																																				
21:00																																				
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せん。
  - 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】

- ・ご利用の際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。
- ・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



# 7月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2026/6/15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					
	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	火	水	木	金					
7:00			水中歩行			水中歩行			水中歩行																											
8:00		水中歩行				水中歩行			水中歩行																											
9:00	水中歩行		9:30 水中歩行	水中歩行	水中歩行	9:45 水中歩行			水中歩行																											
10:00				10:50 水中歩行	10:50 水中歩行																															
11:00																																				
12:00																																				
13:00																																				
14:00																																				
15:00																																				
16:00																																				
17:00																																				
18:00																																				
19:00																																				
20:00																																				
21:00																																				

※予定表は一部変更となる場合がございます

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

子ども用プール時 **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。

- 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

# 7月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2026/6/15 作成  
PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナーズ  
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	祝日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	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	火	水	木	金			
9:00					ブルサポ		休 場 日					ブルサポ								ブルサポ						ブルサポ							9:00	
10:00	スイミング								スイミング				ブルサポ	健康水泳	スイミング						ブルサポ						ブルサポ	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		のびのび				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														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	小学生グループ													未就学児・小学生	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																															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	7/6 月曜日 14:00~14:30 ※当日参加型 先着12名 7/20 月曜日 海の日 13:00から15:00
英語水泳	毎週月曜日(※7/20を除く) 15:30~18:15
小学生グループ	毎週水曜日 9:55~12:10
健康水泳	第2、4火曜日 9:55~11:00
エンジョイスイミング	5/14~7/2 までの木曜日 14:00から15:00
のびのび水中運動	毎週木曜日 15:30~18:15
未就学児・小学生グループ	7/2~9/10 までの木曜日 19:00~20:15
大人グループ	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・探暖室はご利用いただけません。

### サブスク会員サービス【プレス泊しばや】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

# 7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。

2026/6/15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			
	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	火	水	木	金			
9:00	学	学	学																													9:00		
10:00	校	校	校				学	学	学					学	学	学	学																10:00	
11:00	使	使	使				校	校	校	学				校	校	校	校																11:00	
12:00	用	用	用				使	使	使	校				使	使	使	使																12:00	
13:00				13:00		休							休														休	団				13:00		
14:00	13:30	13:30	13:30							13:30	13:30						13:30											休	団				14:00	
15:00			15:00 水中W ③ 15:30	団体貸切		休							休				15:00 水中W ③ 15:30										休	団					15:00	
16:00		16:15								16:15																		休	団				16:00	
17:00		団体貸切		17:00		休							休														休	団					17:00	
18:00										18:00							18:00											休	団					18:00
19:00		19:00															19:00											休	団					19:00
20:00																												休	団					20:00
21:00																												休	団					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・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）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

## 【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>



# 7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。

2026/6/15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	
	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	火	水	木	金	
9:00	学	学	学			学		学		学			学		学						休	学	学	学			学		学	学	学	
10:00	校	校	校			校		校		校			校		校						休	校	校	校			校		校	校	校	
11:00	使	使	使			使	休	使		使			使	休	使						休						休		使	使	使	
12:00	用	用	用			用		用		用			用		用							11:30	11:30	11:30			11:30		用	用	用	
13:00																																
14:00						13:30				13:30			13:30																			
15:00			15:30			14:30	館			15:30			14:30	館								15:30			15:30			館			15:30	
16:00		16:00	キッズスイミング②			15:00				16:00			15:00											キッズスイミング②				館			15:30	
17:00		16:00			17:00	17:00				16:00			17:00	17:00										17:00	17:00						17:00	
18:00		18:30				18:30	日			18:30			18:30	日										18:30	18:30			日			18:30	
19:00																																
20:00			19:30							19:30															19:30							19:30
21:00																																

水深  
 ↑  
 1.1M  
 ↓  
 1.1M  
 ↓  
 1.2M  
 ↓

土・日・祝日は終日

○数字は使用コース数 ※学校使用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・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) 海の日~8月末は開催なし

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 ※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)

※7月の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>



# 7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。

2026/6/15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		
	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	火	水	木	金		
9:00																								学	学	学	学	学	学	学	学		
10:00	学			水中W②				学			水中W②				学			水中W②				学		学	学	学	学	学	学	学			
11:00	校							校							校							校		校	校	校	校	校	校	校	校		
12:00	使	学	学	12:00			学	学	学	12:00			休	学	学	学	12:00				休	学	12:00	学	学	学	学	学	学	学	学		
13:00	用	校	校	スイキッズ②		休	校	校	校	スイキッズ②			館	校	校	校	スイキッズ②				館	校	13:30	校	校	校	校	校	校	校	校		
14:00		使	使			日	使	使	使				日	使	使	使					日	使		使	使	使	使	使	使	使	使		
15:00		用	用	15:30			用	用	用	15:30				用	用	用	15:30					用		用	用	用	用	用	用	用	用	用	
15:30	15:30			スイキッズ③			15:30			15:30				15:30			15:30					15:30		15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	
16:00	キッズスイミング③						キッズスイミング③			キッズスイミング③				キッズスイミング③			キッズスイミング③					キッズスイミング③		キッズスイミング③	キッズスイミング③	キッズスイミング③	キッズスイミング③	キッズスイミング③	キッズスイミング③	キッズスイミング③	キッズスイミング③	キッズスイミング③	
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	19:00	18:15	18:15		19:00		18:15			18:15	18:15	18:15	19:00	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	18:45	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
19:00											団												団		団	団	団	団	団	団	団	団	団
20:00											体												体		体	体	体	体	体	体	体	体	体
21:00											貸												貸		貸	貸	貸	貸	貸	貸	貸	貸	貸
											切												切		切	切	切	切	切	切	切	切	切
											③												③		③	③	③	③	③	③	③	③	③
											20:45												20:45		20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45

○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）海の日～8月末は開催なし  
※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/>

