

7月代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2024/6/15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	
	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	火	水	
7:00																																
8:00		7:30 スクール ②		7:30 スクール ②					7:30 スクール ②		7:30 スクール ②					7:30 スクール ②		7:30 スクール ②						7:30 スクール ②		7:30 スクール ②					7:30 スクール ②	
9:00		10:00		10:00					10:00		10:00					10:00		10:00						10:00		10:00					10:00	
10:00																																
11:00						スクール ①							スクール ①							スクール ①							スクール ①					
12:00																																
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							
15:00				スクール ①							スクール ①							スクール ①							スクール ①							
16:00																																
17:00				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							
20:00																																
21:00																																

休館日

休館日

利用料金

高校生以上 400円

小中学生 100円

幼児 無料
※満3歳以上でおむつが取れている事

60歳以上・障がい者 免除
※登録が必要です

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

水中プログラムのお知らせ

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

…休館日

…一部、一般利用できません

※予定表は一部変更となる場合がございます

枠内○数字は貸切利用しているコース数になります
それ以外のコースは一般開放となります
フリーコースは、終日一般開放しております

6月よりプール予定表の表記を
変更させていただいております。
サブプールの予定表は
裏面をご覧ください。

7月代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2024/6/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

	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	31水					
7:00					水中歩行							水中歩行																						7:00		
8:00																																			8:00	
9:00					9:30							9:30																							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

休館日

休館日

サブプールご案内

13m×4m

水中歩行水深 1.1~1.2
 ※19:00以降1.2mになります
 子ども用水深 0.8m

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

「始めよう！続けよう！初めてのランニング教室」(全5回)

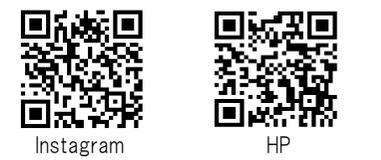
ランニング専門スクールのコーチが難しい専門用語は、使わず分かりやすい言葉で、じっくりご説明します。これからウォーキングを始めたい方、ジョギングを始めたい方、安全に続けたい方、必見の講座です。

☆☆☆実施要項☆☆☆
 ○日時：2024年 7月7日、14日 8月4日、11日 9月1日
 ※予備日 9月8日、9月15日
 10:30~11:30

○参加対象：18歳以上の健康な男女
 ○受講費：12,500円 (税込)

申込フォーム

■…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



【施設情報】代官山スポーツプラザ
 渋谷区代官山町17-9 ☎03-5428-0831