12月　代官山スポーツプラザ　メインプール予定表

2024/11/15作成

PLAY！SPORTS SHIBUYA　パートナーズ

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火
7:00			7:30 スクール② 10:00		7:30 スクール② 10:00				休館日	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													9:30 団体貸切① 11:30																		
10:00				9:50 ③水連 11:30																											
11:00							スクールサブ①							スクールサブ①																	
12:00		12:30 スクール① 15:00				11:45 団体貸切③ 13:45							11:45 団体貸切③ 13:45			12:30 スクール① 15:00															
13:00																															
14:00					アクアビクス③	14:10 団体貸切③ 16:15						アクアビクス③	14:10 団体貸切③ 16:15																		
15:00			スクール① 17:30	水連①	スクール①	16:25 団体貸切③ 18:30				スクール① 17:30		スクール①	16:25 団体貸切③ 18:30				スクール① 17:30														
16:00																															
17:00				水連③	スクール③	18:45 団体貸切③ 20:45						スクール③	18:45 団体貸切③ 20:45																		
18:00					19:30							19:30																			
19:00				20:45																											
20:00																															
21:00																															

プール換水および
年末年始休場
12月18日(水)～1月3日(金)
1/4(土)9:00から営業開始

プール利用料金

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

枠内〇数字は貸切利用している
コース数になりますので
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

12月　代官山スポーツプラザ　サブプール予定表

2024/11/15作成
PLAY！SPORTS SHIBUYA　パートナーズ

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火
7:00																															
8:00																															
9:00	水中歩行 10:50	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 10:50	水中歩行 10:50		水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行 9:30	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50	水中歩行	水中歩行														
10:00																															
11:00	11:00 こども専用					11:30 水中歩行		11:00 こども専用					11:30 水中歩行		11:00 こども専用																
12:00							12:00 こども専用							12:00 こども専用																	
13:00			水中W																												
14:00			アクアFIT 14:10																												
15:00	15:00 こども専用					15:00 こども専用							15:00 こども専用																		
16:00	16:50	16:50			16:30 こども	16:25	16:50	16:50					16:25	16:50	16:50	16:50	16:50														
17:00	17:00 水中歩行	17:00 水中歩行	17:30 水中歩行	17:00 水中歩行	17:00 水中歩行	18:30 水中歩行	17:00 水中歩行	17:00 水中歩行		17:00 水中歩行	17:00 水中歩行	17:00 水中歩行	18:30 水中歩行	17:00 水中歩行	17:00 水中歩行	17:00 水中歩行	17:30 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														
21:00																															

休館日

プール換水および
年末年始休場
12月18日(水)～1月3日(金)
1/4(土)9:00から営業開始

…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

サブプールご案内

13m×4m

水中歩行水深　1.1m～1.2m
※19：00以降1.2mになります

こども用水深　0.8m

DIME Basketball School × Dr.トレーニング

キッズプログラム

運動能力向上プログラム

医学的に正しい体の使い方を学び
様々なスポーツ上達に活かせる

詳細はこちら

渋谷区民12月 無料体験

Instagram　HP

【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