

11月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2026/10/15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	
	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	月	
7:00												7:00				7:30	7:30														7:00
8:00					8:45					7:30		ス				7:30	7:30									8:45					8:00
9:00					ス					10:00		ク				10:00	10:00		8:45							ス					9:00
10:00		ス	ス	9:50	②						9:50	②				ス		9:50	②						9:50	②	9:30				10:00
11:00			11:15	水	11:00					10:00	水	11:00						11:30	③		ス				11:30		11:30	①			11:00
12:00						11:45							11:45							11:45	①						11:45				12:00
13:00		12:30				団							団			12:30				団							団				13:00
14:00		ス				13:45							13:45							13:45							13:45				14:00
15:00		15:00			ア	14:15						ア	14:15			15:00				14:15						ア	14:15				15:00
16:00			ス	水	ス	団				ス	水	ス	団				ス	水	ス	団					水	ス	団				16:00
17:00			ス	①	①	体				ス	①	①	体				ス	①	①	体					①	①	体				17:00
18:00				水	ス	③					水	ス	③					水	ス	③					水	ス	③				18:00
19:00				③	③	18:30					③	③	18:30					③	③	18:30					③	③	18:30				19:00
20:00					18:45	団						19:30	団						19:30	団						19:30	団				20:00
21:00				20:45	20:45	②					20:45	②	20:45					20:45	②	20:45					20:45	②	20:45				21:00

※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。

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

2026/10/15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		
	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	月		
7:00						水中歩行							水中歩行			水中歩行										水中歩行					7:00	
8:00																															8:00	
9:00	水中歩行 10:50	水中歩行	水中歩行 10:50	水中歩行	水中歩行	9:30	水中歩行 9:45	水中歩行 10:50		水中歩行		水中歩行	9:30	水中歩行 9:45	水中歩行 10:50	9:45	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行 9:45	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50			水中歩行	9:30	水中歩行 9:45	水中歩行 10:50			9:00	
10:00																															10:00	
11:00	11:00		11:00	水中歩行	水中歩行	11:30		11:00		休館日	水中歩行	水中歩行	11:30		11:00	11:00	水中歩行	水中歩行	水中歩行		11:00	11:00		休館日	水中歩行	11:30		11:00	11:00		11:00	
12:00		12:50	12:50		12:50	水中歩行	12:00	こども専用			12:50	12:50	水中歩行	12:00	こども専用	12:50	12:50	12:50	12:50		12:00	こども専用	こども専用		12:50	水中歩行	12:00	こども専用	12:50		12:00	
13:00	こども専用		水中W アクアダンス 14:10	水中歩行 14:40	水中歩行 14:40	水中歩行 14:50	こども専用	こども専用		水中W アクアダンス 14:10	水中歩行 14:40	水中歩行 14:40	水中歩行 14:50	こども専用	こども専用	水中W アクアダンス 14:10	水中歩行 14:40	水中歩行 14:40	水中歩行 14:40	水中歩行 14:40	こども専用	こども専用		14:50	水中歩行 14:40	水中歩行 14:50	こども専用	こども専用	12:50		13:00	
14:00			14:50	14:50	14:50	15:00	こども専用	こども専用		14:50	14:50	アクアFIT	15:00	こども専用	こども専用	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50		14:50	アクアFIT	15:00	こども専用	こども専用	12:50		14:00	
15:00						こども専用	こども専用	こども専用					こども専用	こども専用	こども専用						こども専用	こども専用				こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	12:50		15:00
16:00	16:50		こども 16:50		こども 16:50	16:25	16:50	16:50		こども 16:50	こども 16:50	こども 16:50	16:25	16:50	16:50	こども 16:50	こども 16:50	こども 16:50	こども 16:50	こども 16:50	16:25	16:50	16:50		こども 16:50	16:25	16:50	16:50	16:50	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	
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	18:00
19:00						18:30						18:30								18:30						18:30						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	20:45	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

※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

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

...	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