

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	日	
7:00																																	7:00
8:00						7:30 ス ク ー ル		ス ク ー ル											7:30 ス ク ー ル	7:30 ス ク ー ル						7:30 ス ク ー ル							8:00
9:00	8:45 ス ク ー ル ②					10:00 ス ク ー ル ②		ス ク ー ル ②							8:45 ス ク ー ル ②				10:00 ス ク ー ル ②	10:00 ス ク ー ル ②		8:45 ス ク ー ル ②			10:00 ス ク ー ル ②		9:50 ス ク ー ル ②				9:00		
10:00	11:00				スクール ①		9:50 水連 ③	11:00						9:50 水連 ③	11:00				スクール ①		9:50 水連 ③	11:00	9:30 団体 貸切 ①			10:00	9:50 水連 ③	11:00				10:00	
11:00			スクール ①				11:30			スクール ①				11:30			スクール ①				11:30		11:30 スクール ①				11:30				スクール ①	11:00	
12:00		11:45 団体 貸切 ③			12:30				11:45 団体 貸切 ③							11:45 団体 貸切 ③			12:30				11:45 団体 貸切 ③							11:45 団体 貸切 ③		12:00	
13:00		13:45			ス ク ー ル ①				13:45										ス ク ー ル ①				13:45							13:45		13:00	
14:00	アクア ピクス ③	14:15			15:00			アクア ピクス ③	14:15							14:15			15:00			アクア ピクス ③	14:15					アクア ピクス ③	14:15				14:00
15:00	スクール ①	団 体 貸 切 ③				スクール ①	水連 ①	スクール ①	団 体 貸 切 ③					水連 ①	スクール ①	団 体 貸 切 ③				スクール ①	水連 ①	スクール ①	団 体 貸 切 ③			スクール ①	水連 ①	スクール ①	団 体 貸 切 ③		15:00		
16:00						スクール ②	①														スクール ②	①					スクール ②	①					16:00
17:00	ス ク ー ル ③	18:30				17:30	水連 ③	ス ク ー ル ③	18:30					水連 ③	ス ク ー ル ③	18:30				17:30	水連 ③	ス ク ー ル ③	18:30			17:30	水連 ③	ス ク ー ル ③	18:30			17:00	
18:00		18:45					③		18:45														18:45							18:45		18:00	
19:00	19:30	団体 貸切 ②					③	19:30	団体 貸切 ②					③	19:30	団体 貸切 ②					③	19:30	団体 貸切 ②				③	19:30	団体 貸切 ②			19:00	
20:00		20:45					20:45		20:45					20:45		20:45					20:45		20:45				20:45		20:45		20:45		20:00
21:00																																	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

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	水中歩行	水中歩行 9:30			水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行 9:30	休館日			水中歩行	水中歩行 9:30			水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行 9:30	休館日		水中歩行	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	7:00																						
8:00																																8:00																						
9:00																																9:00																						
10:00																																10:00																						
11:00																																11:00																						
12:00	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	12:50	水中歩行	こども専用	こども専用	12:50	水中歩行	こども専用	12:00																						
13:00	水中歩行	水中W アクアダンス				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	13:00		
14:00	アクアFIT	14:50				14:10				14:40				14:50				14:40				14:50				14:40				14:50		14:40	14:50	14:40	14:50	14:40	14:50	14:40	14:50	14:40	14:50	14:40	14:50	14:40	14:50	14:40	14:50	14:40	14:50	14:40	14:50	14:40	14:00	
15:00	こども専用	16:25				16:50				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	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	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	15:00
16:00	16:50	16:50				16:50				16:50				16:50				16:50				16:50				16:50				16:50		16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:00
17:00	17:00	水中歩行 18:30	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	18:00																						
19:00	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	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	20:45	20:45	20:45	20:00																					
21:00																																		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

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HP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