

1月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2025/12/15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	年 始 休 館 1/4(日) 9:00より 営業開始																															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					8:00		
9:00																																				9:00
10:00							スクール ①			10:00		9:50 水連 ③					9:50 水連 ③						10:00 スクール ①			9:50 水連 ③				10:00 スクール ②		10:00 水連 ③		9:30 団体 貸切 ①		
11:00							11:30			スクール ①				11:30			スクール ①					11:30			スクール ①			11:30 水連 ③		11:30 団体 貸切 ①	スクール ①			11:00		
12:00								11:45 団体 貸切 ③								11:45 団体 貸切 ③							11:45 団体 貸切 ③						11:45 団体 貸切 ③				12:00			
13:00						12:30 ス ク ー ル ①			13:45										12:30 ス ク ー ル ①											13:45				13:00		
14:00						15:00		ア ク ア ビ ク ス ③	14:15						ア ク ア ビ ク ス ③	14:15						ア ク ア ビ ク ス ③	14:15					ア ク ア ビ ク ス ③	14:15				14:00			
15:00						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														スクール ②							スクール ②							16:00		
17:00						17:30		ス ク ー ル ③	水連 ③										17:30									ス ク ー ル ③	水連 ③	ス ク ー ル ③	水連 ③			17:00		
18:00																																		18:00		
19:00																																		19:00		
20:00																																		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

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。

1月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2025/12/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土	
7:00	年 始 休 館 1/4(日) 9:00より 営業開始								水中歩行 9:30						水中歩行 9:30	水中歩行 9:30	水中歩行 9:45	水中歩行 10:50		水中歩行 9:30		水中歩行 9:30	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		7:00
8:00																																8:00
9:00																																9:00
10:00																																10:00
11:00																																11:00
12:00	休 館 日																															12:00
13:00																																13:00
14:00																																14:00
15:00																																15:00
16:00																																16:00
17:00	休 館 日																															17:00
18:00																																18:00
19:00																																19:00
20:00																																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

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

Special
Event

～Health&Beauty～

PLAY! SPORTS SHIBUYAパートナーズ

心の健康や身体と身だしなみを整え、

内側からの美しさと健康をサポート！

開催日程：2026年 1/31(土)～2/1(日)

※詳しいイベント内容はHPに随時更新予定

- … 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



Instagram



HP

代官山スポーツプラザ 渋谷区 代官山町17-9
☎03-5428-0831