

4月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2025/3/15作成

PLAY | SPORTS SHIBUYA パートナース

	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		
	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																															7:00	
7:30			7:30					7:30		7:30					7:30		7:30					7:30		7:30								7:00
8:00	ス ク ー ル ②		ス ク ー ル ②					ス ク ー ル ②		ス ク ー ル ②					ス ク ー ル ②		ス ク ー ル ②					ス ク ー ル ②		ス ク ー ル ②							8:00	
9:00	10:00		10:00					10:00		10:00					10:00	9:50	10:00					10:00	9:50	10:00		9:30				9:00	9:00	
10:00							ス ク ー ル ①		9:50 水 連 ③							9:50 水 連 ③					ス ク ー ル ①		9:50 水 連 ③		9:30 団 体 貸 切 ①						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		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							11:45 団 体 貸 切 ③						12:00	
13:00				13:45			ス ク ー ル ①				13:45							13:45			12:30 ス ク ー ル ①				13:45						13:00	
14:00			ア ク ア ビ ク ス ③	14:10						ア ク ア ビ ク ス ③	14:10						ア ク ア ビ ク ス ③	14:10					ア ク ア ビ ク ス ③	14:10							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				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				16:15				ス ク ー ル ②			16:15				ス ク ー ル ②			16:15				ス ク ー ル ②			16:15							16:00
17:00			ス ク ー ル ③	団 体 貸 切 ③				17:30	水 連 ③	ス ク ー ル ③	団 体 貸 切 ③				17:30	水 連 ③	ス ク ー ル ③	団 体 貸 切 ③				17:30	水 連 ③	ス ク ー ル ③	団 体 貸 切 ③						17:00	
18:00				18:30							18:30							18:30							18:30							18:00
19:00			19:30	団 体 貸 切 ③					③	19:30	団 体 貸 切 ③							18:45 団 体 貸 切 ③					19:30	団 体 貸 切 ③								19:00
20:00				20:45							20:45					20:45		20:45						20:45		20:45						20:00
21:00																																21:00

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です。
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ので、
ご利用いただけます。

4月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2025/3/15作成
PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

	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			
	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	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	7:00	
8:00																																8:00	
9:00																																9:00	
10:00																																10:00	
11:00																																11:00	
12:00	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:00	
13:00	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	水中W	13:00	
14:00	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	アクアFIT	14:00	
15:00	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	15:00	
16:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	16:00
17:00	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	17:00	
18:00	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	18:00	
19:00	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	16:25	19:00	
20:00	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	20:00	
21:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	21:00	

休館日

休館日

サブプールのご案内

13m×4m

水中歩行時の水深 1.1m～1.2m

※19:00以降1.2mになります

こども用プール時の水深 0.8m

アロマピラティス

しなやかに健やかな自分へ整う朝活

期間 4/3～6/12(4/24と5/1・8を除く) 木曜 全8回

費用 13000円

時間 7:30～8:30

対象年齢 18歳以上

詳しくはHPまたはB1F事務室窓口まで！

都度参加も可能！！

都度利用の場合は1回1800円

…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