

# 9月代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2024/8/19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
8:00			7:30 スクール ①		7:30 スクール ②					7:30 スクール ③		7:30 スクール ④					7:30 スクール ⑤		7:30 スクール ⑥							7:30 スクール ⑦					8:00
9:00			10:00 スクール ⑧		10:00 スクール ⑨					10:00 スクール ⑩		10:00 スクール ⑪					10:00 スクール ⑫		10:00 スクール ⑬							10:00 スクール ⑭					9:00
10:00																															10:00
11:00							スクール ⑮							スクール ⑯							スクール ⑰						スクール ⑱				11:00
12:00																															12:00
13:00																															13:00
14:00																															14:00
15:00																															15:00
16:00																															16:00
17:00																															17:00
18:00																															18:00
19:00																															19:00
20:00																															20:00
21:00																															21:00

休館日

休館日

**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  
(在住・在勤・在学の方のみ)

**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

