

10月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2024/9/17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	31			
	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	木			
7:00																																		
7:30	7:30		7:30					7:30		7:30							7:30					7:30		7:30							7:30	7:30		
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	スクール②		
9:00																																		
10:00		9:50 水連③	10:00					10:00		9:50 水連③	10:00						9:50 水連③					10:00		9:50 水連③							9:50 水連③	10:00		
11:00		11:30			スクール①					11:30		スクール①					11:30						11:30		11:30		スクール①				11:30	11:30		
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							11:45 団体貸切③	11:45		
13:00				13:45							13:45							13:45							13:45							13:45	13:45	
14:00			アクアピクス③	14:10						14:10		アクアピクス③					14:10						14:10		14:10							14:10	14:10	
15:00		水連①	スクール①	16:15						16:15		スクール①					16:15						16:15		16:15							16:15	16:15	
16:00				16:25						16:25							16:25							16:25		16:25							16:25	16:25
17:00		水連①	スクール③	18:30						18:30		スクール③					18:30						18:30		18:30							18:30	18:30	
18:00				18:45						18:45							18:45						18:45		18:45							18:45	18:45	
19:00		水連③	19:30	19:30						19:30							19:30						19:30		19:30							19:30	19:30	
20:00				20:45						20:45							20:45						20:45		20:45							20:45	20:45	
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
※登録が必要でず (在住・在勤・在学の方のみ)	

無料公開日 10/1((火)平和・国際都市渋谷の日
10/14(月)スポーツの日

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

10月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2024/9/15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	31				
	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	木				
7:00				水中歩行						水中歩行								水中歩行							水中歩行										
8:00	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											
9:00		水中歩行		9:30	水中歩行	水中歩行					9:30	水中歩行	水中歩行	水中歩行				9:30	水中歩行	水中歩行					9:30	水中歩行	水中歩行	水中歩行							
10:00					10:50	10:50						10:50	10:50	10:50				10:50	10:50						10:50	10:50	10:50								
11:00						11:00							11:00	11:00						11:00						11:00									
12:00				11:30							11:30							11:30							11:30										
13:00	12:50		12:50	水中歩行	子ども専用	子ども専用				12:50	水中歩行	子ども専用	子ども専用	子ども専用			12:50	水中歩行	子ども専用	子ども専用				12:50	水中歩行	子ども専用	子ども専用								
14:00	水中W アクアFIT 14:10		水中歩行 アクアFIT 14:40							水中W アクアFIT 14:10							水中W アクアFIT 14:10							水中W アクアFIT 14:10											
15:00	14:50	14:50	14:50	15:00	子ども専用	子ども専用				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		
16:00	子ども専用 16:50		16:30 子ども 16:50	15:00 子ども専用 16:25	16:50	16:50				16:30 子ども 16:50	15:00 子ども専用 16:25	16:50	16:50	16:50			16:30 子ども 16:50	15:00 子ども専用 16:25	16:50	16:50				16:30 子ども 16:50	15:00 子ども専用 16:25	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50			
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				18:30							18:30							18:30							18:30										
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		
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		
21:00																																			

休館日

休館日

サブプールご案内 13m×4m

水中歩行水深 1.1m~1.2m
※19:00以降1.2mになります
子ども用水深 0.8m

DIME Basketball School × Dr.トレーニング

キッズ
プログラム

運動能力向上🔥プログラム

成長期に最適！

医学的に正しい体の使い方を学べる
様々なスポーツ上達に活かせる！

詳細はこちら



第1・第3日水曜日開催：小学1年~3年 16:30~17:40 小学4年~6年 17:40~18:50

…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

【施設情報】代官山スポーツプラザ
渋谷区代官山町17-9 ☎03-5428-0831