12月　代官山スポーツプラザ　メインプール予定表

2024/11/15作成
PLAY！SPORTS SHIBUYA　パートナーズ

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火	
7:00			7:30 スクール② 10:00		7:30 スクール② 10:00				休館日	7:30 スクール② 10:00		7:30 スクール② 10:00	9:30 団体貸切① 11:30				7:30 スクール② 10:00	プール換水および年末年始休場 12月18日(水)～1月3日(金) 1/4(土)9:00から営業開始													7:00
8:00																																8:00
9:00				9:50 水連③ 11:30																												9:00
10:00																																10:00
11:00						11:45 団体貸切③ 13:45	スクールサブ①						11:45 団体貸切③ 13:45	スクールサブ①																		11:00
12:00		12:30 スクール① 18:30														12:30 スクール① 15:00																12:00
13:00																																13:00
14:00					アクアビクス③	14:10 団体貸切③ 16:15						アクアビクス③	14:10 団体貸切③ 16:15																			14:00
15:00			スクール① 17:30	水連①	スクール①					スクール① 17:30		スクール①					スクール① 17:30															15:00
16:00						16:25 団体貸切③ 18:30							16:25 団体貸切③ 18:30																			16:00
17:00				水連③ 20:45	スクール③ 19:30							スクール③ 19:30																				17:00
18:00						18:45 団体貸切③ 20:45							18:45 団体貸切③ 20:45																			18:00
19:00																																19:00
20:00																																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（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

…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

枠内〇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

12月　代官山スポーツプラザ　サブプール予定表

2024/11/15作成
PLAY！SPORTS SHIBUYA　パートナーズ

1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火
水中歩行 10:50–20:45 こども専用 11:00–16:50	水中歩行 14:50–20:45 こども専用 15:00–16:50	水中歩行 12:50–20:45 水中W 14:10–14:50 アクアFIT 14:10–14:50 17:30–20:45	水中歩行 14:50–20:45	水中歩行 12:50–20:45 水中歩行 14:40–16:50 アクアFIT 14:40–16:50 こども 16:30–16:50	水中歩行 9:30–20:45 11:30–14:50 こども専用 15:00–16:25 18:30–20:45	水中歩行 10:50–20:45 12:00–16:50	水中歩行 10:50–20:45 こども専用 11:00–16:50	休館日	水中歩行 12:50–20:45 水中W 14:10–14:50 アクアFIT 14:10–14:50 17:30–20:45	水中歩行 14:50–20:45 こども専用 15:00–16:50	水中歩行 12:50–20:45 水中歩行 14:40–16:50 アクアFIT 14:40–16:50 こども 16:30–16:50	水中歩行 9:30–20:45 11:30–14:50 こども専用 15:00–16:25 18:30–20:45	水中歩行 10:50–20:45 12:00–16:50	水中歩行 10:50–20:45 こども専用 11:00–16:50	水中歩行 14:50–20:45 こども専用 15:00–16:50	水中歩行 12:50–20:45 水中W 14:10–14:50 アクアFIT 14:10–14:50 17:30–20:45	プール換水および年末年始休場 12月18日(水)～1月3日(金) 1/4(土)9:00から営業開始												

…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

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
こども用水深　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

医学的に正しい体の使い方を学び
様々なスポーツ上達に活かせる

渋谷区民12月 無料体験

詳細はこちら

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