

1月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

	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			
	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	金			
7:00							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			8:00	
9:00							10:00		10:00											9:25		10:00		9:30				10:00		10:00			9:00	
10:00							9:50	水連③	11:30							9:50	水連③			10:30		10:00		9:50	水連③			11:30		11:30			10:00	
11:00		スクール①									スクール①					11:30				スクール①				スクール①				11:30		11:30			11:00	
12:00							12:30				11:45					11:45				13:00		12:30											11:45	12:00
13:00							スクール①				13:45					13:45						スクール①		13:45									13:45	13:00
14:00											アクアピクス③					14:10						スクール①		アクアピクス③		14:10							14:10	14:00
15:00							スクール①	水連①	スクール①		14:10					16:15						スクール①		16:15									16:15	15:00
16:00							17:30				16:25					16:25						17:30		16:25									16:25	16:00
17:00											18:30					18:30							18:30										18:30	17:00
18:00											18:45					18:45							18:45										18:45	18:00
19:00											19:30					19:30							19:30										19:30	19:00
20:00											20:45					20:45							20:45										20:45	20:00
21:00																																		21:00

年始
休館

休館
日

休館
日

1月4日(土)
9:00から
営業開始

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

1月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2024/12/15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	
	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	金	
7:00	年 始 休 館									水中歩行 9:30							水中歩行 9:30							水中歩行 9:30								水中歩行 9:30
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				
9:00				水中歩行 10:50	水中歩行 10:50																											
10:00																																
11:00																																
12:00																																
13:00																																
14:00																																
15:00																																
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00																																
20:00																																
21:00																																

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

YOGA BASIC

穏やかな気持ちで1日を◎ 朝活ヨガベーシック

日時：1/17~3/21全10回 金曜日 多目的ルーム
時間：7:30~8:30
費用：¥1000(サブスクの方は無料)
定員：先着20名(18歳以上の方)



- …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