

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		
9:00							水中歩行										水中歩行							水中歩行										水中歩行	
10:00							水中歩行 10:50										水中歩行 10:50							水中歩行 10:50										水中歩行 10:50	
11:00							水中歩行 11:00										水中歩行 11:00							水中歩行 11:00										水中歩行 11:00	
12:00							こども専用 12:00										こども専用 12:00							こども専用 12:00										こども専用 12:00	
13:00							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										水中W アクアFIT 14:10	
14:00							アクアFIT 14:40										アクアFIT 14:40							アクアFIT 14:40										アクアFIT 14:40	
15:00							こども専用 15:00										こども専用 15:00							こども専用 15:00										こども専用 15:00	
16:00							こども専用 16:30										こども専用 16:30							こども専用 16:30										こども専用 16:30	
17:00	1月4日(土) 9:00から 営業開始						水中歩行 17:00										水中歩行 17:00							水中歩行 17:00										水中歩行 17:00	
18:00							水中歩行 17:30										水中歩行 17:30							水中歩行 17:30										水中歩行 17:30	
19:00							水中歩行 18:30										水中歩行 18:30							水中歩行 18:30										水中歩行 18:30	
20:00							水中歩行 20:45										水中歩行 20:45							水中歩行 20:45										水中歩行 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
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