

6月 スポーツセンタープール予定表

利用料金：1回2時間…高校生以上400円
(更衣含む)小中学生100円、幼児無料

2019/5/15

	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		
	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	土	日		
9:00					9:30 水中W ③		9:30	9:45		9:30 水中W ③		9:30 水中W ③		9:30	9:45				9:30 水中W ③		9:30	9:45		9:30 水中W ③		9:30 水中W ③					9:00	
10:00	教室③	教室③				団体①	教室③	教室③	教室③	②教室	②教室	②教室	②教室	団体①	教室③	教室③				②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	教室③	10:00	
11:00	教室③	教室③		11:15 教室③		11:30 団体幼	教室③	教室③	教室③	②教室	②教室	②教室	②教室	団体幼	教室③	教室③			11:15 教室③		11:30 団体幼	教室③	教室③	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	教室③	11:00	
12:00	教室③	教室③		12:45 教室③		12:00 団体①	教室③	教室③	教室③	②教室	②教室	②教室	②教室	団体①	教室③	教室③					②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	12:00	
13:00	13:00 教室③			②教室		13:50 団体①	13:00 教室③	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室			②教室		13:50 団体①	13:00 教室③	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	13:00	
14:00		教室③		14:00 水中W ③	②教室				教室③	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室			14:00 水中W ③	②教室			②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	14:00	
15:00		15:00		15:15 教室① 幼(半)	教室① 幼(半)				15:00	15:00	15:15 教室① 幼(半)	教室① 幼(半)	教室① 幼(半)	②教室	②教室	②教室			15:00 教室幼	教室① 幼(半)	教室① 幼(半)		15:00	15:00	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	15:00		
16:00	②教室			②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室			②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	16:00	
17:00	②教室	②教室		②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室			②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	17:00	
18:00	18:00	②教室		②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室			②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	18:00	
19:00		19:00				②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室					②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	19:00
20:00						②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室					②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	②教室	20:00
21:00						20:45	21:00			21:00		20:45		21:00						20:45		21:00			21:00		21:00				21:00	

- … プール全面貸切ならびに休館日のため一般利用できません。
- 団体○ … 団体貸切1~3コースを使用します。※常時3コースはご利用できません。
- 教室○ … 渋谷区水泳連盟主催の水泳教室。区ニュースにて募集いたします。
- 教室○ … 渋谷区スポーツセンター主催の水泳教室。館内掲示物などご確認ください。
- 水中W○ … 水中ウォーキングを実施します。

プール開場時間 9:00~21:00 (最終入場20:00)
休憩時間 毎時55分~00分の5分間 (20:55を除く)

◆お問い合わせ◆
渋谷区スポーツセンター
渋谷区西原1-40-18
☎03-3468-9051

※○数字はメインプール使用コース数 幼は幼児プール使用

6月分代官山スポーツプラザプール予定表

2019/5/15作成

	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				
	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	土	日				
7:00			7:00	7:00	7:00	7:00	7:00				7:00	7:00	7:00	7:00			7:00	7:00	7:00	7:00	7:00										7:00			
8:00					7:15 団体貸切②							7:15 団体貸切②					7:15 団体貸切②	7:15 団体貸切②	7:15 団体貸切②	7:15 団体貸切②												8:00		
9:00	9:00	9:00			9:15			9:00	9:00			9:15			9:00	9:00	9:15	9:15	9:15	9:15		9:00	9:00									9:00		
10:00					9:50 水泳教室③		9:30 団体貸切①サブ					9:50 水泳教室③		9:30 団体貸切①サブ					9:50 水泳教室③	9:50 水泳教室③	9:30 団体貸切①サブ	9:30 団体貸切①サブ										10:00		
11:00	親子水泳サブ				11:30		11:30					11:30		11:30	親子水泳サブ					11:30	11:30	親子水泳サブ	親子水泳サブ										11:00	
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												12:00	
13:00				水中Wサブ	のびのびサブ		13:45				水中Wサブ			13:45					水中Wサブ	のびのびサブ	13:45	13:45											13:00	
14:00						水中E③	14:15					水中E③		14:15					水中E③	14:15	14:15	14:15											14:00	
15:00					15:00 水泳教室①	15:30 水泳教室サブ	16:15					15:00 水泳教室①	15:30 水泳教室サブ	16:15					15:00 水泳教室①	15:30 水泳教室サブ	16:15	16:15											15:00	
16:00					16:25		16:30					16:25		16:30					16:25	16:30	16:30	16:30											16:00	
17:00					16:25 水泳教室③		16:30 団体貸切①					16:25 水泳教室③		16:30 団体貸切③サブ					16:25 水泳教室③	16:30 団体貸切①	16:30 団体貸切③サブ	16:30 団体貸切③サブ												17:00
18:00							18:30							18:30						18:30	18:30	18:30											18:00	
19:00							18:45							18:45						18:45	18:45	18:45											19:00	
20:00							20:45							20:45						20:45	20:45	20:45											20:00	
21:00																																	21:00	

換水作業のため休場

6/24~6/28

… 休館日のため一般利用できません。 ★プール開場時間★
 平日 7:00~21:00(最終入場20:00 退水時間20:45)
 土・日・祝 9:00~21:00(最終入場20:00 退水時間20:45)
 プール内点検時間を含む休憩時間(各10分)
 10:50、12:50、14:50、16:50、18:50

団体貸切 … ○数字は使用コース数。終日3コース分は一般開放を行っています。詳しくは館内掲示板をご覧ください。

<当日受付教室> ぜひご参加ください(60分前より受付開始)
 水中ウォーキング (水中W) 【火曜日】 13:15~13:45
 水中エクササイズ (水中E) 【木曜日】 14:00~14:45
 <事前申込教室>
 のびのび水中運動教室 (のびのび) 【水曜日】 13:00~13:45 受付終了
 親子水泳教室 (親子水泳) 【土曜日】 11:00~11:45 受付終了

※サブプールは曜日、時間帯によって子ども用プール
 水中歩行専用プールに変更になります。
 (水深) 子ども用プール (0.8M)
 水中歩行専用プール (1.1M、19:00以降1.2M)
 ※子ども用プールは、平日は15:00~17:00
 土・日・祝は11:00~17:00となります。

★お問い合わせ★
 代官山スポーツプラザ
 渋谷区代官山町17-9

☎03-5428-0831
 瀬渋谷サービス公社ホームページ
<http://www.ss-kousya.com/>



6月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2019/5/15作成

利用料金：1回2時間…高校生以上400円、小中学生100円、幼児無料

	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	
	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	土	日	
9:00				休 場 日																											
10:00		ブルサポ							ブルサポ							ブルサポ							ブルサポ								ブルサポ
11:00																															
12:00																															
13:00																															
14:00	キッズスイム		水中W			高トレ			キッズスイム							キッズスイム							キッズスイム				高トレ		高トレ	キッズスイム	
15:00																															
16:00																															
17:00																															
18:00																															
19:00																															
20:00																															
21:00																															

換水作業の為休場

18日～21日

…白抜き部分は一般開放です。

…休場日のため使用できません。

水中W …第1月曜日(3日)14:00から14:30まで、水中ウォーキング教室のため、ながれるプールは使用できません。

ブルサポ …日曜日9:30から11:00まで、プールサポーターグループの活動があります。一般利用は可能です。

キッズスイム …土曜日14:00から14:50の間、小学生の水泳教室のため、1・2コースは使用できません。

高トレ …14:00から14:50まで、高齢者健康トレーニング教室のため、ながれるプールは使用できません。

★プール開場時間★

営業日 9:00～21:00
(最終入場20:00 退水時間20:45)



★お問合せ先★

ひがし健康プラザ
渋谷区東3-14-13
☎03-5466-2291
<http://www.ss-kousya.com/>



◎プール休憩時間は10:50、12:50、14:50、16:50、18:50から各10分間です。
◎18日(火)から21日(金)まで、換水作業のため休場です。

6月 中幡小学校温水プール予定表

利用料金：1回2時間…高校生以上400円

(更衣含む) 小中学生100円、幼児無料

2019/5/15作成

	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																
	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	土	日																
9:00																																9:00														
10:00																																10:00														
11:00	換水作業のため休場		休館日切	団体貸切						休館日切							休館日切	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用				休館日切	学校利用	学校利用	学校利用	学校利用				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														

水深
1.1M
1.2M

○数字は使用コース数

- 休館日・団体貸切のため一般利用できません
- 小中学生無料開放 …… 毎週土曜日、9:00～12:50(団体貸切がある場合は12:45まで) 小中学生は無料です
- 水中W&E …… 水中ウォーク&エクササイズ教室。15:00～15:45に1～3コースを使用します
- 浮き浮きタイム …… 毎週日曜日、9:00～12:50まで浮き具の持込みが可能です
- のびのび …… 水中運動教室。6・20日の木曜日14:00～14:45に5・6コースを使用します
(事前申込制)
参加ご希望の方は、B1F事務室にお声掛けください

プール開場時間
 学校利用日 13:30～21:00 (最終入場20:00)
 水～日・祝日 9:00～21:00 (最終入場20:00)
 休憩時間 10:50・12:50・14:50
 16:50・18:50 (各10分)

お問合せ先
 渋谷区立中幡小学校温水プール
 渋谷区幡ヶ谷3-49-1
 TEL 03-3376-1069
<http://www.ss-kousya.com>



6月 渋谷本町学園温水プール予定表

利用料金：1回2時間…高校生以上400円
(更衣含む) 小中学生100円、幼児無料

2019/5/15作成

水深	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	
土・日・祝日は終日	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	土	日	
9:00		9:45						9:45				学	学	学		9:45	学	学	学	学		9:45	学	学	学	学	学		9:45	9:00	
10:00		キッズ②						キッズ②				学	学	学		キッズ②	学	学	学	学		キッズ②	学	学	学	学	学		キッズ②	10:00	
11:00		11:15						11:15				休	校	校	校		11:15	校	休	校	校	校		11:15	校	休	校	校	校	11:00	
12:00												休	校	校	校			休	校	校	校			校	休	校	校	校		12:00	
13:00												休	校	校	校			休	校	校	校			校	休	校	校	校		13:00	
14:00			14:00							14:00																					14:00
14:30			水中W②							水中W②																					14:30
15:00			16:00							16:00																					15:00
16:00			16:00			16:00	15:45			16:00																					16:00
17:00	17:00	17:00	部活動③			部活動③	キッズ③		17:00	17:00	部活動③			キッズ③	17:00	17:00	部活動③			部活動③	キッズ③		17:00	17:00	部活動③			キッズ③	17:00	17:00	
18:00			18:15			18:15	18:00			17:30				17:30							18:15	18:00		18:15			18:15	18:00		18:00	
19:00																															19:00
20:00																															20:00
21:00																															21:00

○数字は使用コース数

■…休館日のため一般利用できません

部活動…中学校部活動 4・5・6コース使用コース使用

水中W (中学生以上対象)…水中ウォーキング教室 5・6コース使用 (14:00~14:30)
受付方法：当日13時よりプール受付にて ※先着30名

キッズスイム (小学生対象)…金曜キッズスイム教室 クロール (全10回) 4・5・6コース使用 (15:45~18:00)
…日曜キッズスイム教室 平泳ぎ (全10回) 5・6コース使用 (9:45~11:15)
※水泳教室の参加は事前募集になります。(募集期間は終了しております。)
※金曜日キッズスイム開催日は19:00より水深が1.2Mとなります



・月曜・水～金曜 9:00～21:00
(最終入場20:00 退水時間20:45)
・土曜・日曜・祝日 9:00～17:00
(最終入場16:00 退水時間16:45)
※休憩時間 各10分 12:50 15:50 18:50
(土曜・日曜・祝日は12:50のみ)

駐車場はございません。また、周辺道路は駐車禁止区域ですので自動車でのご来場はかたくお断りします



☆お問い合わせ先☆
渋谷本町学園温水プール
住所 渋谷区本町4-3-1
☎03-3373-1303
<http://www.ss-kousya.com>



SHIBUYA COFFEE PROJECT
SHIBUYA COFFEE PROJECTのコーヒーは、渋谷区の福祉作業所と協力して製造しています。
このコーヒーを飲むことが福祉作業所の応援に繋がります。



2019年6月分 上原中学校温水プール一般開放予定表

2019/5/15作成

	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
	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	土	日
9:00						9:30									9:30															
10:00	歩②		休	学		団		歩		休	学				団		歩					休	学						歩	
11:00			館	校		11:30				館	校				11:30							館	校							
12:00						11:45									11:45															
13:00						13:45									13:45															
14:00																														
15:00																														
15:30																														
16:00			日	水		水	水			日	水	水			水						日	水	水	水						
17:00																														
18:00																														
19:00																														
20:00																														
21:00																														

換水作業
施設点検を
実施します

20日 9時より
開放します

15時30分開放
火曜日のみ
16時開放

水深
↑
1.1M
↓
1.2M
↓

- ・・・学校使用ならびに休館日のため一般利用できません
- 水泳部③ ・・・中学校水泳部活動 3コース使用 (16:00~18:00) 【火・木・金】《水曜は15:00~》
- 歩② ・・・水中ウォーキング レッスン 2コース使用 (土曜 10:00~10:45)
- 団体○ ・・・団体貸切 1~3コースを使用

※○数字は使用コース数 (使用コース以外は、一般利用できます)
※ 12日(水)は、『換水作業』により19時までの開放となります。

- ★プール開場時間★
 火~土曜 9:00~21:00(最終入場20:00 退水時間20:45)
 学校使用日 15:30~21:00(最終入場20:00 退水時間20:45)
 日曜(除祝日) 9:00~19:00(最終入場18:00 退水時間18:45)
 (休憩時間は毎時55分から5分間です)

★お問合せ先★
 上原中学校温水プール
 〒151-0064 渋谷区上原3-41-2 ☎ 03-3460-7531

※駐車場はありません。また、周辺道路は駐車禁止区域ですので、自動車・バイク(原付以上)でのご来場はかたくお断りします。