

# 7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

2019/6/15

	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	31		
	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	月	火	水		
9:00					9:30							9:30							9:30			9:00	9:00			9:30	9:00					9:00	
10:00			② 教室	団体 幼	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	団体 幼	団体 ①	教室 ③	教室 ③	教室 ②	教室 ②	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室		
11:00	休	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	② 教室	② 教室	② 教室		② 教室	団体 幼	団体 ①	教室 ③	教室 ③	教室 ②	教室 ②	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		12:30 水中W ③	12:50	12:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00		13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00		
13:00		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	② 教室	② 教室		
14:00		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	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		
15:00	館	教室 ① 幼(半)	教室 ① 幼(半)	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		
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	② 教室	② 教室	② 教室		
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	② 教室	② 教室		
18:00	日	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	② 教室	② 教室		
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	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室		
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	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室	② 教室		
21:00																																	

- 休館日 … 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す。
- 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  
〒151-8501 渋谷区西原1-40-18  
TEL 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

# 7月 代官山スポーツプラザプール予定表

2019/6/15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	31	
	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	月	火	水	
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	7:00	7:00			7:00	7:00	7:00	7:00
8:00																																8:00
9:00					9:30	9:00	9:00					9:30	9:00	9:00	9:00					9:00	9:00						9:00	9:00			9:00	
10:00					団体 貸切 サブ							団体 貸切 サブ																				10:00
11:00					11:30							11:30																				11:00
12:00					11:45							11:45																				12:00
13:00		水中W サブ	のびのび サブ		13:45				水中W サブ	のびのび サブ		13:45																				13:00
14:00				水中E ③							水中E ③																					14:00
15:00																																15:00
16:00					16:30							16:30																				16:00
17:00					団体 貸切 サブ							団体 貸切 サブ																				17:00
18:00					18:30							18:30																				18:00
19:00					18:45							18:45																				19:00
20:00					団体 貸切 サブ							団体 貸切 サブ																				20:00
21:00					20:45							20:45																				21:00

… 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。  
詳しくは館内掲示板をご覧ください。

※7/13(土)～8/31(土)は夏季コース形態になります。  
サブプール：子ども用プールの時間帯は、平 日は13:00～16:50  
土・日・祝は10:00～18:00

※サブプールは曜日、時間帯によって子ども用プールは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)

<当日受付教室>  
水中ウォーキング (水中W) ※7/16～8/31の間、水中ウォーキングおよび  
水中エクササイズ (水中E) 水中エクササイズはお休みとなります。  
9月から再開いたします。  
<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 申込終了

★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  
株式会社渋谷サービス公社ホームページ  
<http://www.ss-kousya.com/>



# 7月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2019/6/15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	31	
	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	月	火	水	
9:00							プルサポ							プルサポ							プルサポ							プルサポ				
10:00																																
11:00																																
12:00																																
13:00																																
14:00	水中W																															
15:00																																
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00																																
20:00																																
21:00																																

□…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(1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。

プルサポ…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。

★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。

# 7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

2019/6/15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	31				
	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	月	火	水				
9:00																																9:00			
10:00		学	学	学	学				学	学	学	学										団		学	学	学	学				学	学	10:00		
11:00	休	利	利	利	利		11:00	休	利	利	利	利		11:00	海	休						休	利	利	利	利		11:00	休	利	利	11:00			
12:00		用	用	用	用		12:45		用	用	用	用		12:50								団		用	用	用	用		12:50		用	用	12:00		
13:00			13:30	13:30	13:30					13:30	13:30	13:30																					13:00		
14:00			14:00	14:00																														14:00	
15:00	館	団		14:45	15:00			館	団			15:00			の	館							館	団						館	団			15:00	
16:00		団		16:15	15:45				団			16:15						16:15																16:00	
17:00		団							団																										17:00
18:00	日			18:45				日				18:45			日	日							日						日					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。4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
- 幼児・小学生無料開放 … 7、14、28日の日曜日、11:00～12:50 水深70cm 全面フリーエリア ※利用対象は、渋谷区在住の方に限ります。大きな浮き具・ボールはご遠慮ください

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>



# 7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

2019/6/15作成

水深	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水	水深	
9:00	学	学	学	学			9:45 キッズ②	学	学	学	学			9:45 キッズ②		学	学	学			9:45 キッズ②	学	学	学	学				学			9:00	
10:00																																10:00	
11:00	校	休	校	校	校		11:15	校	休	校	校	校		11:15	海	休	校	校	校			校	休	校	校	校				校	休	11:00	
12:00																																12:00	
13:00	利	利	利	利			13:00	利	利	利	利			13:00	日	利	利	利			利	利	利	利				利			13:00		
14:00	用	館	用	用	用		14:50	用	館	用	用	用		14:50	日	用	用	用			用	用	用	用				用			14:00		
15:00	16:00		16:00	16:00	16:00			16:00		16:00	16:00	16:00				16:00	16:00	16:00	16:00			16:00		16:00	16:00	16:00	16:00		16:00			15:00	
16:00	部						17:00	部						17:00	日																	16:00	
17:00	活							活																								17:00	
18:00	18:15	日					18:15	日						18:15																		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

幼児・小学生無料開放 …毎週日曜日、13:00～14:50 水深80cm 全面フリーエリア  
※利用対象は、渋谷区在住の方に限ります。大きな浮き具・ボールはご遠慮ください。

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



- ・学校利用日 16:00～21:00
- ・月・水～金 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)



☆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>

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



# 2019年7月分 上原中学校温水プール一般開放予定表

2019/6/11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	31		
	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	月	火	水		
9:00		←→					水深70cm		←→					水深70cm		←→					水深70cm								水深70cm				
10:00	休	学校使用 15時30分開放				歩②		休	学校使用 15時30分開放				歩②	海の日	休	学校使用	学校使用	学校使用	歩②		水深70cm	休					歩②	水深70cm	休				
11:00																																	
12:00							↑こどもプールタイム							↑こどもプールタイム							↑こどもプールタイム								↑こどもプールタイム				
13:00	館	火曜日のみ 16時開放					館	火曜日のみ 16時開放					館	館	館	館	館	館				館					館						
14:00																																	
15:00																																	
15:30																																	
16:00	日	水泳部④		水泳部④	水泳部④		日	水泳部④		水泳部④	水泳部④		日						日								水泳部④						
17:00																																	
18:00																																	
19:00					18:45 団体③							18:45 団体③															18:45 団体③						
20:00					20:45							20:45															20:45						
21:00																																	

水深  
↑  
1.1M  
↓  
15:00  
15:30  
16:00  
↓  
19:00  
↑  
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④■■■■ ・・・中学校水泳部活動 4コース使用 (16:00~18:00) 【火・木・金】《水曜は15:00~》  
 ・・・夏休み中学校水泳部活動 4コース使用 (15:00~17:00) 【23・25・26・30日】
- 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)

- ★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 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)

こどもプールタイム・・・7・14・21・28日(日)9時~11時50分  
 水深70cmとなります。浮き輪の持込みOKです。【大きな浮き具・ボールは不可】 12時以降は通常の水深に戻ります。

★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。