

# 9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

2022/8/15

	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		
	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		
9:00			9:30					9:45		9:30							9:30						9:30							9:00		
10:00	9:45		教室②					9:45		教室②			10:15				9:30						教室②				10:15			10:00		
11:00	団体幼		教室③					団体幼		教室③			② 教室				教室③						教室③				② 教室			11:00		
12:00		11:50	教室②					11:50		教室②						11:50		教室②					11:50		教室②				11:50	12:00		
13:00		12:30	① 団体					12:30		② 団体						13:00		① 団体					13:00		② 団体				13:00	13:00		
14:00		14:00	教室②			14:00	14:00	14:00		11:50			14:00	14:00	14:00		14:00					14:00		11:50		14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	
15:00		15:30	教室①			15:00	15:00	15:30		13:50			15:00	15:00	15:00		15:30					15:00		13:50		15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
16:00	① 幼(半)		② 教室			16:00	16:00	① 幼(半)		② 教室			16:00	16:00	16:00		② 教室					16:00		② 教室		15:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00	③ 教室	16:30	② 教室			17:10	17:10	③ 教室		② 教室			17:10	17:10	17:10		③ 教室					17:10		② 教室		17:10	17:10	17:10	17:10	17:10	17:10	
18:00	③ 教室	18:30	② 教室			18:00	18:00	③ 教室		② 教室			18:00	18:00	18:00		③ 教室					18:00		② 教室		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
19:00	18:30	19:00	② 教室			19:00	19:00	② 教室		① 教室			19:00	19:00	19:00		② 教室					19:00		② 教室		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
20:00	③ 教室					19:30	19:30	③ 教室		① 団体			19:30	19:30	19:30		③ 教室					19:30		③ 教室		② 教室		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
21:00	20:45					20:45	20:45	20:45		21:00			20:45	20:45	20:45		20:45					20:45		20:45		20:30		20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
22:00																																22:00

- … 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。
- ※○数字はメインプール使用コース数 幼は幼児プール使用

**【ご利用時のお願い】**

- ・ 感染症対策のため、プール場内以外はマスクを着用し、靴袋をご持参ください。
- ・ プールエリアへ水、お茶、スポーツドリンクに限りお持込み給水いただけます。

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

# 9月代官山スポーツプラザ プール予定表

2022/8/15作成  
PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナーズ

	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		
	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	7:00	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	7:30 スクール ②					7:30 スクール ②		7:30 スクール ②					7:30 スクール ②		7:30 スクール ②					7:30 スクール ②		7:30 スクール ②				7:30 スクール ②		7:30 スクール ②		7:00		
9:00	9:45	9:30	9:00	9:00		9:45		9:45		9:00	9:00		9:45		9:45		9:00	9:00	9:00	9:45		9:45		9:00	9:00	9:00						
10:00		団体 サブ貸切	10:00 サブ のサブ スクール						団体 サブ貸切	10:00 サブ のサブ スクール					団体 サブ貸切	10:00 サブ のサブ スクール								10:00 サブ のサブ スクール					団体 サブ貸切		10:00	
11:00		11:30	11:45						11:30	11:45					11:30	11:45								11:45					11:30		11:00	
12:00																																12:00
13:00																																13:00
14:00																																14:00
15:00	15:30 スクール サブ メイン				15:00 ス サブ ール			15:30 スクール サブ メイン					15:30 スクール サブ メイン		15:30 スクール サブ メイン							15:30 スクール サブ メイン					15:30 スクール サブ メイン		15:30		15:00	
16:00	16:15	16:30			17:00			16:15	16:30	16:30			16:15	16:30	16:30							16:15	16:30				16:15	16:30	16:30		16:00	
17:00	18:15	18:30						18:15	18:30	18:30			18:15	18:30	18:30							18:15	18:30				18:15	18:30	18:30		17:00	
18:00		18:45							18:45	18:45					18:45	18:45													18:45	18:45		18:00
19:00		18:45							18:45	18:45					18:45	18:45													18:45	18:45		19:00
20:00		20:45							20:45	20:45					20:45	20:45													20:45	20:45		20:00
21:00																																21:00

休館日

敬老の日（無料公開日）

秋分の日

休館日


… 一般利用できません。 休憩時間(各10分)※プール内点検時間 10:50/12:50/14:50/16:50/18:50

… 貸切および教室実施（メインプール6コース中○内の数字が使用コース数）


★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）

子ども用プールの時間帯（サブプール）  
平 日 15:00~16:50  
土・日・祝 11:00~16:50  
※サブプールで団体貸切および教室開催している時間帯は、利用できません。

**サブスク会員サービス【プレスポしぶや】**  
**会員募集中！**  
 代官山スポーツプラザ・ひがし健康プラザ  
 猿楽トレーニングジムの3施設が定額で  
 利用できる会員システムです！  
 〓詳しくはコチラ！〓



**【スクール情報】**  
 大人向け教室：毎週火曜日、木曜日  
 7:30~8:30、8:45~9:45  
 子ども向け教室：満員御礼  
 ※キャンセル待ち枠が空き次第  
 HPにて募集（毎月1日10:00）  
 〓詳しくはコチラ！〓



 ★Twitter★  
 ★Instagram★  
 ★ホームページ★

★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

# 9月 ひがし健康プラザ プール 予定表

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					
	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					
9:00				プ ル サ ポ		休 場 日					プ ル サ ポ								敬 老 の 日 (無 料 公 開 日)														9:00		
10:00																											プ ル サ ポ							10:00	
11:00																																		11:00	
12:00																																		12:00	
13:00																																		13:00	
14:00					水 中 W				の び の び 水 中 運 動							の び の び 水 中 運 動																の び の び 水 中 運 動			14:00
15:00			水 慣 れ 教 室								水 慣 れ 教 室																							15:00	
16:00			4 種 教 室								4 種 教 室																								16:00
17:00																																			17:00
18:00																																			18:00
19:00																																			19:00
20:00																																			20:00
21:00																																			21:00


- プ  
ル  
サ  
ポ** … 毎週日曜日9:30から11:00まで、プールサポーター活動があります。一般利用は可能です。
- 水  
中  
W** … 毎月第1月曜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。※今月は5日です。
- キ  
ッ  
ズ  
ス  
イ  
ム** … 毎週土曜日14:50から16:50まで、小学生の水泳教室のため、1・2コースは使用できません。
- の  
び  
の  
び  
水  
中  
運  
動** … 9/8～木曜日（全8回）14:00から14:45まで、のびのび水中運動のため、ながれるプール、1コースは使用できません。

**★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)  
 毎月第1、3火曜日 休場日

**【ご利用時のお願い】**

- ・感染症対策のため、プール場内以外はマスクを着用してください。靴袋をご持参ください。
- ◎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。

定額会員システム『プレスポしぶや』の会員募集を開始いたしました  
 プレスポしぶやとは…?  
 代官山スポーツプラザ・猿楽トレーニング・ひがし健康プラザの3施設の  
 個人利用+プログラム利用(対象プログラム)が  
 お得な定額制で利用できる定額会員システムです！



☆サブスク案内☆



☆Instagram☆



☆Twitter☆



☆ホームページ☆

・インスタグラム、ツイッター、是非フォローしてください



**★お問合せ先★**  
 ひがし健康プラザ  
 渋谷区東3-14-13  
 ☎03-5466-2291  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-1>

# 9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  
 (更衣の時間を含む) 小中学生100円、幼児無料

2022/8/15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			
	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	水深		
9:00				9:45						9:45							9:45							9:45							9:00	0.9M	
10:00	学	学		親子で水慣れ 教室③	休	学	学	学	学		親子で水慣れ 教室③	休						親子で水慣れ 教室③	敬老の日	休				親子で水慣れ 教室③	休					10:00	0.9M		
11:00	校	校				学	学	学	学												休										11:00	0.9M	
12:00	用	用		12:00		用	用	用	用	12:45	12:00						12:45							12:45							12:00	0.9M	
13:00		13:30	13:30				13:30	13:30	13:30			団	団												団							13:00	0.9M
14:00												団	団																			14:00	0.9M
15:00		15:00			館	団			15:00			館	団				15:00										館	団			15:00	1.1M	
16:00	16:30						16:30		15:30						16:30								16:30								16:00	1.1M	
17:00	団						団		17:00						17:00								17:00								17:00	1.1M	
18:00	貸				日		貸					日			貸											日					18:00	1.1M	
19:00	切						切		19:00						切								19:00								19:00	1.1M	
20:00																																20:00	1.2M
21:00																																21:00	1.2M

○数字は使用コース数

- 休館日・団体貸切・学校使用のため一般利用できません
- 小中学生無料開放 … 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
- 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
- 水中W … 水中ウォーキング教室 毎週金曜日1~3コース使用(15:00~15:30)  
※受付方法：当日14時よりプール受付にて(先着20名)
- 親子で水慣れ … 親子で水慣れ教室(全4回)日曜日1~3コース使用(9:45~12:00)  
(事前申込制・受付終了済み)

【ご利用時のお願い】

- ・感染症対策のため、プール場内以外はマスクを着用し、靴袋はご持参ください。
- ・発熱等の症状がある場合には、入場をお断りさせていただきますので、予めご了承ください。

※コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更する場合がございます。ご了承ください

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

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>



# 9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  
(更衣の時間を含む) 小中学生100円、幼児無料

2022/8/15作成

水深	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	水深
9:00	学	学			学		学	学	学			学		学	学	学			敬老の日(無料公開日)			学							学	学	9:00
10:00																															10:00
11:00	校	校			校	休	校	校	校			校	休	校	校	校				休		校					休	校	校	11:00	
12:00	使	使			使		使	使	使			使		使	使	使						使					使	使		12:00	
13:00																															13:00
14:00	用	用			用		用	用	用			用		用	用	用						用					用	用		14:00	
15:00						館						館															館				15:00
16:00		16:30	17:00	17:00			16:30	16:30	16:30					15:30 キッズ③		16:30					15:30 キッズ③					15:45 学校使用		15:30 キッズ③		16:30	16:00
17:00	17:30				17:30									17:30																	17:00
18:00						日						18:30	日		18:30											18:30	日		18:30		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・学校使用のため一般利用できません

キッズスイム  
(小学生対象)

…水曜キッズスイム教室 クロール(全10回) 4~6コース使用(15:00~17:30)

※水泳教室の参加は事前募集(募集期間終了)

※キッズスイム開催日の水深変更(1.2M)は19時

## 【ご利用時のお願い】

- ・感染症対策のため、プール場内以外はマスクを着用し、靴袋をご持参ください。
- ・発熱等の症状がある場合には、入場をお断りさせていただきますので、予めご了承ください。
- ※コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更する場合がございます。ご了承ください

・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



☆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>



# 9月 上原中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  
(更衣の時間を含む) 小中学生100円、幼児無料

2022/8/15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																					
	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																					
9:00					休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用			敬老の日(無料公開日)	休館日	学校使用	学校使用	秋分の日			休館日	学校使用	学校使用	学校使用	学校使用																					
10:00			水中W②																						水中W②																			水中W②							
11:00																																																			
12:00																																																			
13:00																																																			
14:00																																																			
15:00																																																			
15:30	16:00	16:00									16:00						15:30	16:00						16:00									16:00	15:30	16:00	16:00											16:00	15:30	16:00	16:00	
16:00	学校使用	学校使用									学校使用							学校使用						学校使用									学校使用		学校使用	学校使用											学校使用		学校使用	学校使用	
17:00																																																			
18:00	17:55	17:55				17:55		17:55	17:55				17:55		17:55	17:55											17:55		17:55	17:55																					
19:00		18:45		19:00							19:00						18:45		19:00							19:00																									
20:00		18:45															18:45																																		
21:00		18:45															18:45																																		

○数字は使用コース数

- ・・・休館日・学校使用のため一般利用できません
- ・・・団体利用 ※○数字が使用コース数です
- 水中W ・・・水中ウォーキング教室 毎週土曜日1~2コース使用(10:00~10:30)  
※受付方法：当日9時より事務室にて(先着25名)

【ご利用時のお願い】

- ・感染症対策のため、プール場内以外はマスクの着用をお願いいたします。
- ・発熱等の症状がある場合には、入場をお断りさせていただきますので、予めご了承ください。

※コロナウィルス感染症対策のため、予定が変更する場合がございます。ご了承ください。

※駐車場はありません。また、周辺道路は駐車禁止区域のため自動車・バイク(原付含む)での来場はかたくお断りいたします。

★プール開場時間★

火～土曜日 9:00~21:00(最終入場20:00 退水時間20:45)  
学校使用日 日によって異なります。上記をご確認ください  
日曜日 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)

※プール開門は開放時間の10分前、チケット発券および更衣室入室は各開放時間からとなります

★お問い合わせ★

上原中学校温水プール  
渋谷区上原3-41-2

☎03-3460-7531

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

