

# 10月代官山スポーツプラザ 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			
	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	月			
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						7:15 団体 貸切 メイン ①	7:30 スクー ール ②				7:30 スクー ール ②		7:30 スクー ール ②	7:30 スクー ール ②					7:30 スクー ール ②		7:30 スクー ール ②						8:00	
9:00	9:00	9:00		9:45		9:45		9:00	9:00	9:00		9:15	9:45				9:45		9:45	9:45			9:00	9:00		9:45		9:45		9:00	9:00		9:00	
10:00	10:00 サブ プール ①				9:50 教室 ③		9:30 団体 貸切 サブ		10:00 サブ プール ①			9:50 教室 ③		9:30 団体 貸切 サブ		10:00 サブ プール ①			9:50 教室 ③		9:30 団体 貸切 サブ		10:00 サブ プール ①			9:50 教室 ③		9:30 団体 貸切 サブ メイン ①		11:00 スクー ール サブ ①			10:00	
11:00	11:45				11:30		11:30		11:45			11:30		11:30		11:45			11:30		11:30		11:45			11:30		11:30		11:45				11:00
12:00	平和・ 国際都 市渋谷 の日 (無料 開放日)						11:45 団体 貸切 ③						11:45								11:45						11:45		11:45					12:00
13:00				13:30 アクア FIT サブ			13:45							13:45		13:00 スクー ール ②		13:30 アクア FIT サブ		13:45					13:30 アクア FIT サブ		13:45		13:45					13:00
14:00				14:35 水中w サブ		14:00 アクア FIT サブ	14:15					14:00 アクア FIT サブ	14:15			14:30 スクー ール ②		14:35 水中w サブ		14:15					14:35 水中w サブ		14:00 アクア FIT サブ	14:15	14:15					14:00
15:00		15:00 スクー ール サブ	15:00 スクー ール サブ メイン ①		15:00 教室 ①	15:00 スクー ール サブ メイン ①	16:15				15:00 教室 ①	15:00 スクー ール サブ メイン ①	16:15			15:00 スクー ール ②		15:00 スクー ール サブ メイン ①		15:00 スクー ール サブ メイン ①		15:00 スクー ール サブ メイン ①			15:00 スクー ール サブ メイン ①		15:00 スクー ール サブ メイン ①		15:00			15:00		
16:00		17:15			16:25	16:30 スクー ール ③	16:15				16:25	16:30 スクー ール サブ メイン ①	16:15			16:30		17:00		16:25		16:30			17:00		16:30		16:30		17:15			16:00
17:00					18:15	18:30	18:30				18:15	18:30	18:30			18:15		17:15		18:15		18:30		18:15		18:15		18:30		18:30		17:15		17:00
18:00					18:45	18:45	18:45				18:45	18:45	18:45			18:45				18:45		18:45		18:45		18:45		18:45		18:45				18:00
19:00					20:45	20:45	20:45				20:45	20:45	20:45			20:45				20:45		20:45		20:45		20:45		20:45		20:45				19:00
20:00																																		20:00
21:00																																		21:00

スポーツの日(無料公開日)

休館日

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!  
個人利用料+プログラム参加費が  
対象となります。

\詳しくはコチラ!/\



 ★Twitter★  
 ©Instagram©  
 ★HP★

**【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!/\

**【プログラム情報】**  
・アクアフィット (New!)  
毎週火曜日 13:30~14:00  
毎週木曜日 14:00~14:30

