

10月 ひがし健康プラザ プール 予定表

2022/9/15作成
PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナーズ

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							
	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							
9:00	平和・国際都市渋谷の日 (無料開放日)	プルサポ		休 場 日					プルサポ	ス ポ ー ツ の 日 (無料公開日)						プルサポ	休 場 日						プルサポ							プルサポ				9:00				
10:00																																				10:00		
11:00																																					11:00	
12:00																																						12:00
13:00																																						13:00
14:00			水中W			高トレ	のびのび 水中運動								のびのび 水中運動	高トレ								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								水慣れ 教室														水慣れ 教室					15:00
16:00	4種 教室						スイミング キッズ	4種 教室					スイミング キッズ	4種 教室							スイミング キッズ	4種 教室					スイミング キッズ	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3日です。
- 高トレ … 水曜日、金曜日の14:00から14:50まで、高齢者向けの運動教室のため、ながれるプールは使用できません。※今月は5日(水)と14日(金)です。
- のびのび水中運動 … 9/8～木曜日(全8回) 14:00から14:50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。
- キッズスイミング … 10/7～金曜日(全10回) 15:50から18:00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。
- 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。
- 個人使用無料 … 10/1は平和・国際都市渋谷の日として無料開放、10/10はスポーツの日として無料公開となっております。

★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)
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』の会員募集中！
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☆



★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>

・インスタグラム、ツイッター、是非フォローしてください