

# 10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

2022/9/15

	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
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
9:00								9:30							9:30							9:30									9:00
10:00	教室②							教室②	教室③		10:00				教室②	教室③						教室②	教室③							10:00	
11:00	教室③							教室③	教室③						教室③	教室③						教室③	教室③							11:00	
12:00	教室②	教室②						11:50	教室②						11:50	教室②						11:50	教室②							12:00	
13:00	13:00	教室③						13:00	教室③						13:00	教室③						13:00	教室③							13:00	
14:00	教室②	教室②		14:00	14:15	14:00		14:00	教室②		14:00	14:15	14:00	14:00	14:00	教室②						14:00	14:15	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	
15:00		15:00							15:00						15:00	15:00							15:00	15:00						15:00	
16:00	2	教室						16:00	2	教室					16:00	2	教室					16:00	2	教室					16:00		
17:00	2	教室						17:10	2	教室					17:10	2	教室					17:10	2	教室					17:10		
18:00	2	教室						18:00	2	教室					18:00	2	教室					18:00	2	教室					18:00		
19:00		19:00						19:00	2	教室					19:00	2	教室					19:00	2	教室					19:00		
20:00									20:30						20:30								20:30							20:00	
21:00																														21:00	
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。

※○数字はメインプール使用コース数 幼は幼児プール使用

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)

## 【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。

シブスポ

検索

最新情報はウェブサイトをご覧ください。

<https://shibuspo.jp/>

渋谷区スポーツセンター

☎03-3468-9051



# 10月代官山スポーツプラザ プール予定表

2022/9/15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	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 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						8:00		
9:00	9:00	9:00		9:45		9:45		9:00	9:00	9:00		9:15	9:45			9:00	9:00					9:00	9:00						9:00	9:00			9:00		
10:00	10:00 サブ スクール ①				9:50 教室 ③		9:30 団体 貸切 サブ		10:00 サブ スクール ①			9:50 教室 ③		9:30 団体 貸切 サブ		10:00 サブ スクール ①			9:50 教室 ③		9:30 団体 貸切 サブ		10:00 サブ スクール ①			9:50 教室 ③		9:30 団体 貸切 サブ メイン ①		11:00 ス ク ー 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)																																	12:00	
13:00				13:30 アクアFIT サブ			13:45							13:00 ス ク ー ル ②				13:30 アクアFIT サブ		13:45					13:30 アクアFIT サブ		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 ル ②		14:35 水中w サブ		14:15				14:00 アクアFIT サブ	14:15		14:15							14:00
15:00		15:00 スク サブ ル	15:00 スク メイ ン①	15:00 スク メイ ン①	15:00 教室 ①	15:00 スク サブ ル	16:15				15:00 教室 ①	15:00 スク サブ ル	16:15			15:00 スク メイ ン①	15:00 スク サブ ル	15:00 スク メイ ン①	15:00 スク メイ ン①	15:00 スク メイ ン①	16:15			15:00 スク メイ ン①	15:00 スク サブ ル	16:15		16:15						15:00	
16:00					16:25	16:30 スク ③	16:30				16:25	16:30 スク ③	16:30			16:30		16:30	16:30	16:30	16:30				16:30	16:30	16:30							16:00	
17:00					16:25	18:15	18:30				16:25	18:15	18:30			16:25		17:00	18:15	18:30	18:30				16:25	18:15	18:30							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



★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

# 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	4種 教室					スイミング	4種 教室						スイミング	4種 教室						スイミング	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！



★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

# 10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

2022/9/15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					
	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	水深				
9:00																																9:00				
10:00																																10:00				
11:00	平和・国際都市渋谷の日(無料開放日)		休館日							スポーツの日(無料公開日)							休館日							休館日								11:00				
12:00								12:45																											12:00	
13:00									団体貸切																											13:00
14:00																																				14:00
15:00									15:00 水中W ③ 15:30										15:00 水中W ③ 15:30																	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				

○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)

**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>



**【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

# 10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

2022/9/15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															
	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)			休館日						スポーツの日(無料公開日)	休館日							休館日		学	学			学	休館日	学					学															
10:00																								校		校			校		校						校									
11:00																										使	使			使		使						使								
12:00																											用	用			用		用						用							
13:00																																														
14:00																																														
15:00					15:00 水中W ②	休館日		15:30						スポーツの日(無料公開日)	休館日	15:30										休館日	15:30					15:30	休館日	15:30												
16:00			16:00 学校使用				16:00													16:00																										
17:00		17:00	17:00					17:00	17:00			17:00	17:00			17:00				17:00	17:00	17:00	17:00	17:00			17:00	17:00	17:00																	
18:00																																														
19:00																																														
20:00																																														
21:00																																														

水深  
 1.1M  
 土・日・祝日は終日  
 1.1M  
 1.2M

○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

水中W  
 (中学生以上対象)

…水中ウォーキング教室 毎週月曜日5・6コース使用(15:00~15:30) ※祝日を除く  
 ※受付方法：当日14時よりプール受付にて(先着20名)

・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)

**【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



☆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>



# 10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

2022/9/15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						
	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							学																														
10:00	水中W②					学	学			ス		学															学										
11:00	平和・国際都市渋谷の日(無料開放日)						学			ポ																											
12:00							学		ー																												
13:00							学				ツ																										
14:00							学					の																									
15:00							学						日(無料公開日)																								
15:30						学																															
16:00						学																															
17:00						学																															
18:00																																					
19:00																																					
20:00																																					
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
- ・・・ 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。

※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)でのご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

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

