

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 (10月分)

10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00

月	日	曜日	コース											
10	1	火	1	プールde健康		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5										ちびっこ水泳	ナイト水泳
			6											
10	2	水	1	アクアエクササイズ		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5										アフタヌーン水泳	アクアW&F
			6											
10	3	木	1	みんなの水泳		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5											
			6											
10	4	金	1	アクアシェイプ		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5										ちびっこ水泳	ナイト水泳
			6											
10	5	土	1	サタデー水泳		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5											
			6											
10	6	日	1	ウォーキングコース							17時閉館			
			2	スイムコース										
			3											
			4	自由コース										
			5											
			6											
10	7	月	1	休館日										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	8	火	1	プールde健康		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5										ちびっこ水泳	ナイト水泳
			6											
10	9	水	1	アクアエクササイズ		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5										アフタヌーン水泳	アクアW&F
			6											
10	10	木	1	みんなの水泳		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5											
			6											
10	11	金	1	アクアシェイプ		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5										ちびっこ水泳	ナイト水泳
			6											
10	12	土	1	サタデー水泳		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3											
			4			自由コース								
			5											
			6											
10	13	日	1	ウォーキングコース							17時閉館			
			2	スイムコース										
			3											
			4	自由コース										
			5											
			6											
10	14	月	1	ウォーキングコース							17時閉館			
			2	スイムコース										
			3											
			4	自由コース										
			5											
			6											
10	15	火	1	休館日										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 (10月分)

10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00

月	日	曜日	コース											
10	16	水	1	アクア エクサ サイズ		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5										アフタヌーン水泳	
			6											アクア W&F
10	17	木	1	みんなの 水泳		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5										おしえて水泳 13:30~14:30	
			6											
10	18	金	1	アクア シェイプ		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5										ちびっこ水泳	
			6											ナイト水泳
10	19	土	1	サタデー 水泳		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5											
			6											
10	20	日	1	ウォーキングコース					17時閉館					
			2	スイムコース										
			3	自由コース										
			4											
			5											
			6											
10	21	月	1	休館日										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	22	火	1	プールde 健康		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5										ちびっこ水泳	
			6											ナイト水泳
10	23	水	1	アクア エクサ サイズ		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5										アフタヌーン水泳	
			6											アクア W&F
10	24	木	1	みんなの 水泳		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5											
			6											
10	25	金	1	アクア シェイプ		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5										ちびっこ水泳	
			6											ナイト水泳
10	26	土	1	サタデー 水泳		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5											
			6											
10	27	日	1	ウォーキングコース					17時閉館					
			2	スイムコース										
			3	自由コース										
			4											
			5											
			6											
10	28	月	1	休館日										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	29	火	1	プールde 健康		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5										ナイト水泳	
			6											
10	30	水	1	アクア エクサ サイズ		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5										アフタヌーン水泳	
			6											アクア W&F
10	31	木	1	みんなの 水泳		ウォーキングコース								
			2			スイムコース								
			3			自由コース								
			4											
			5											
			6											

1コース=スロープ側
6コース=監視台側

開館時間：平日・土=12時~21時 日・祝=10時~17時

※作成時のコース割となっております。急ぎ変更となる場合もありますので、ご了承ください
<< 2024/9/20 作成 >>

下山スポーツセンター トレーニングルーム混雑状況（8/16～9/15集計）

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
火	Red	Red	Orange	Yellow	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Orange	Yellow	White
水	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White
木	Orange	Orange	Orange	White	Yellow	Orange	Yellow	Yellow	White	Yellow	Yellow	Yellow
金	Red	Red	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White	Yellow	Orange	Yellow
土	Red	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	White	White
日・祝	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Orange	Red	Orange	17時閉館			

凡例



利用者数20名以上



利用者数30名以上



利用者数40名以上

トレーニングルーム利用者数を1か月で平均し作成しました。

白色時間帯は利用者数が少ない時間帯です。目安としてご利用ください。