

4 月

2025/4/9 作成

1コース：スロープ側

6コース：監視台側

ウォーキングコース

スイムコース

自由コース

開館時間：平日・土＝12時～21時

日・祝 = 10時～17時

				10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	日	曜日	コース												
4	1	火	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	2	水	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	3	木	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	4	金	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	5	土	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	6	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	7	月	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	8	火	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	9	水	1	アクア エクサ サイズ											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	10	木	1	みんなの 水泳											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	11	金	1	アクア シェイプ											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												

ナイト水泳(火)

アクア
W&F

アフタヌーン水泳

ちびっこ
水泳

ナイト
水泳(金)

4 月

2025/4/9 作成

1コース：スロープ側

6コース：監視台側

ウォーキングコース

スイムコース

自由コース

開館時間：平日・土＝12時～21時

日・祝 = 10時～17時

			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	日	曜日	コース											
4	12	土	1	サタデー 水泳										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	13	日	1											
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	14	月	1	休館日										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	15	火	1	プール de 健康										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	16	水	1	アクア エクサ サイズ										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	17	木	1	みんなの 水泳										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	18	金	1	アクア シェイプ										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	19	土	1	サタデー 水泳										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	20	日	1											
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	21	月	1	休館日										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
4	22	火	1	プール de 健康										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											

下山スポーツセンター

屋内プール開放状況

4 月

2025/4/9 作成

1コース：スロープ側

6コース：監視台側

ウォーキングコース

スイムコース

自由コース

開館時間：平日・土＝12時～21時

日・祝 = 10時～17時

			10				11				12				13				14				15				16				17				18				19				20				21			
月	日	曜日	コース																																															
4	23	水	1	アクア エクサ サイズ																																														
			2																																															
			3																																															
			4																																															
			5																																															
			6																																															
4	24	木	1	みんなの 水泳																																														
			2																																															
			3																																															
			4																																															
			5																																															
			6																																															
4	25	金	1	アクア シェイプ																																														
			2																																															
			3																																															
			4																																															
			5																																															
			6																																															
4	26	土	1	サタデー 水泳																																														
			2																																															
			3																																															
			4																																															
			5																																															
			6																																															
4	27	日	1																																															
			2																																															
			3																																															
			4																																															
			5																																															
			6																																															
4	28	月	1	休館日																																														
			2																																															
			3																																															
			4																																															
			5																																															
			6																																															
4	29	火	1																																															
			2																																															
			3																																															
			4																																															
			5																																															
			6																																															
4	30	水	1	アクア エクサ サイズ																																														
			2																																															
			3																																															
			4																																															
			5																																															
			6																																															

※作成時でのコース割となっております。急きょ変更となる場合もありますので、ご了承ください

13 : 30~14 : 30

水泳に関するお悩みを、専門のボランティアスタッフがワンポイントアドバイスします。

(予約・参加料不要、入場料は必要です)

その他、スポーツ教室の詳細につきましてはホームページもしくは当施設までお問い合わせください。

下山スポーツセンター TEL025-272-7677

下山スポーツセンター トレーニングルーム混雑状況（2/16～3/15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												
水												
木												
金												
土												
日・祝									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。