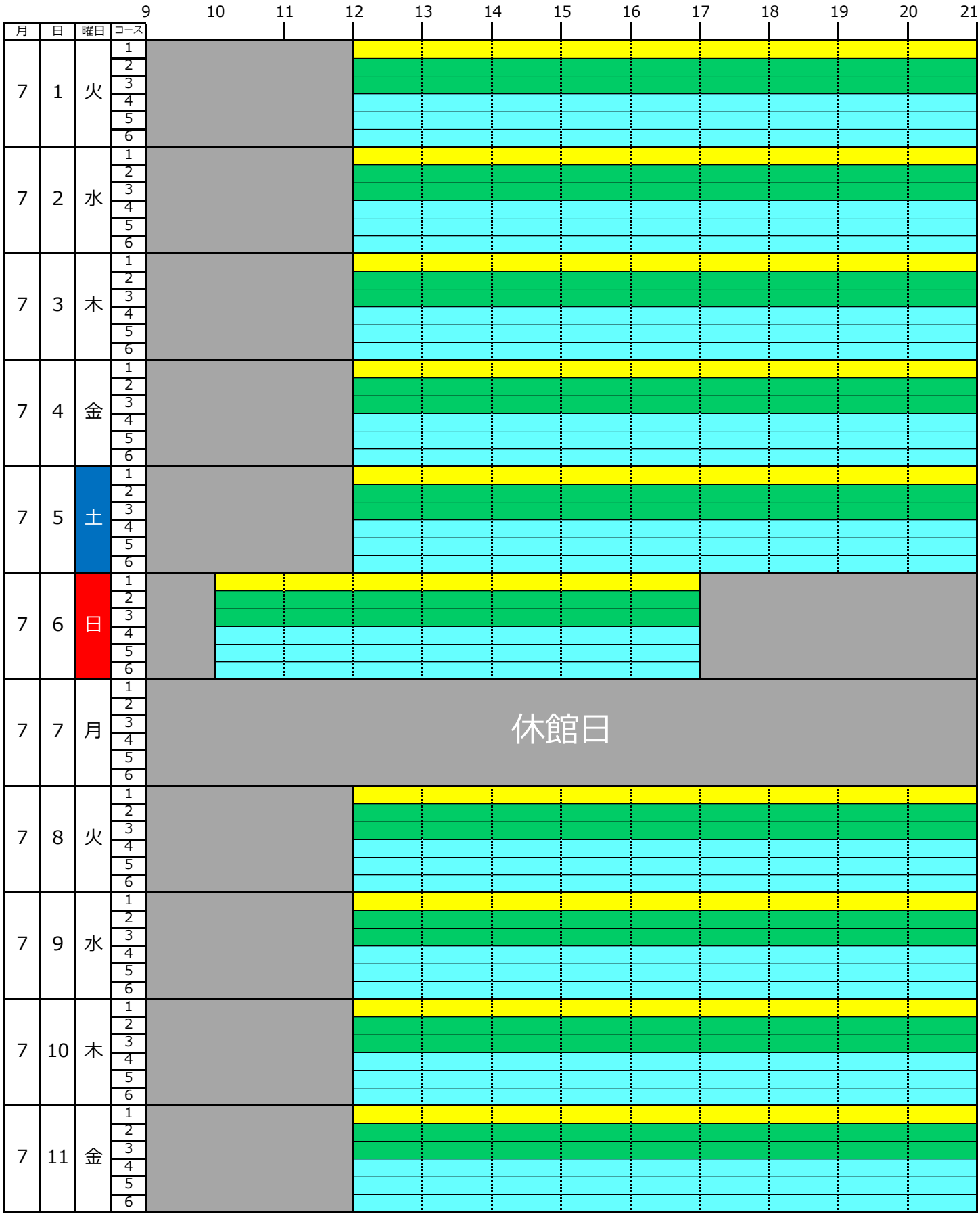
下山スポーツセンター　屋内プール開放状況　　7 月

2025/6/19　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 ※夏季7/19～8/31＝10時～21時　日･祝＝10時～17時



下山スポーツセンター　屋内プール開放状況　　7 月

2025/6/19　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 ※夏季7/19～8/31＝10時～21時　日･祝＝10時～17時

月	日	曜日	コース	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	12	土	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	13	日	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	14	月	1	休館日												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	15	火	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	16	水	1	アクアエクササイズ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	17	木	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	18	金	1	アクアシェイプ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	19	土	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	20	日	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	21	月	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	22	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　　7 月

2025/6/19　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 ※夏季7/19～8/31＝10時～21時　日･祝＝10時～17時

月	日	曜日	コース	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	23	水	1	アクアエクササイズ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	24	木	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	25	金	1	アクアシェイプ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	26	土	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	27	日	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	28	月	1	休館日												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	29	火	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	30	水	1	アクアエクササイズ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
7	31	木	1													
			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

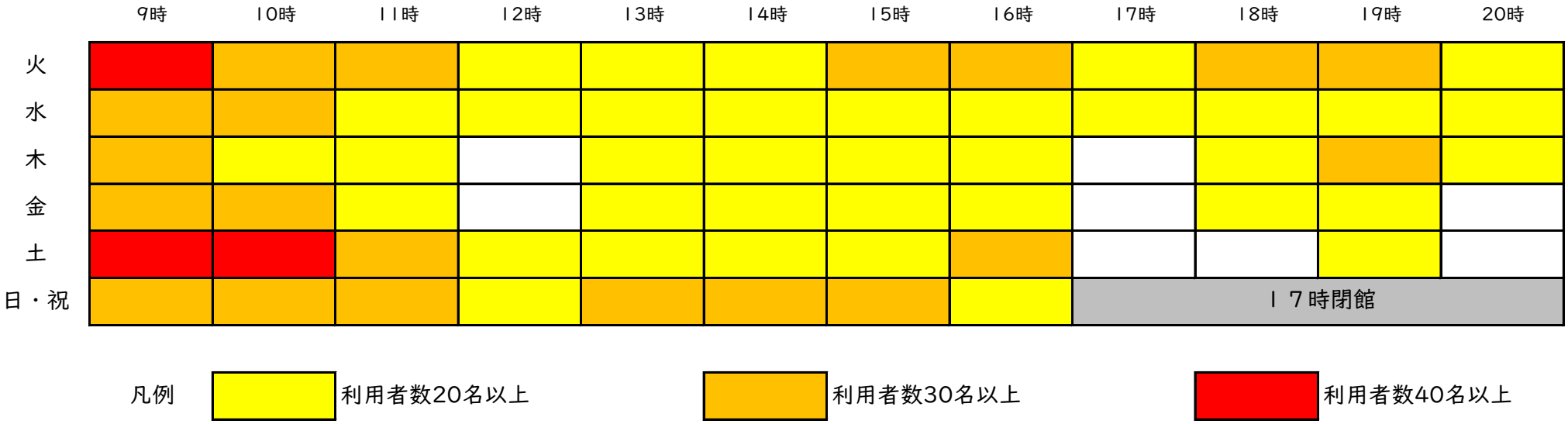
おしえて水泳
13：30～14：30

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（5/16～6/15集計）



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。