

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 10月

2025/9/19 作成

1コース：スロープ側

ウォーキングコース

スイムコース

自由コース

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

月	日	曜日	コース	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
10	1	水	1	アクア エクサ サイズ	[Grey]	[Yellow]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	2	木	1	みんなの 水泳	[Grey]	[Yellow]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	3	金	1	アクア シェイプ	[Grey]	[Yellow]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	4	土	1	サタデー 水泳	[Grey]	[Yellow]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	5	日	1	[Grey]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	6	月	1	休館日												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	7	火	1	プール de 健康	[Grey]	[Yellow]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	8	水	1	アクア エクサ サイズ	[Grey]	[Yellow]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	9	木	1	みんなの 水泳	[Grey]	[Yellow]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	10	金	1	アクア シェイプ	[Grey]	[Yellow]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	11	土	1	サタデー 水泳	[Grey]	[Yellow]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	[Green]	
			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

2025/9/19 作成

1コース：スロープ側

ウォーキングコース

スイムコース

自由コース

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

月	日	曜日	コース	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
10	23	木	1	みんなの 水泳	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	24	金	1	アクア シェイプ	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	25	土	1	サタデー 水泳	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	26	日	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	27	月	1	休館日												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	28	火	1	プール de 健康	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	29	水	1	アクア エクサ サイズ	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	30	木	1	みんなの 水泳	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	31	金	1	アクア シェイプ	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													

※作成時でのコース割となっております。急きよ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（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	Orange	Red	Orange	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Yellow	White	Yellow	Yellow	White
水	Orange	Orange	Yellow	White	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White	Yellow	Yellow	White
木	Yellow	Yellow	Yellow	White	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
金	Orange	Yellow	Yellow	White	Yellow	Yellow	Yellow	White	White	Yellow	Yellow	White
土	Red	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	White	White	White	White
日・祝	Red	Red	Orange	Orange	Yellow	Orange	Orange	Yellow	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。