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
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

月	日	曜日	コース	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
10	1	水	1-6	アクアエクササイズ					アフタヌーン水泳					アクアW&F		
10	2	木	1-6	みんなの水泳												
10	3	金	1-6	アクアシェイプ								ちびっこ水泳		ナイト水泳(金)		
10	4	土	1-6	サタデー水泳												
10	5	日	1-6													
10	6	月	1-6	休館日												
10	7	火	1-6	プールde健康								ちびっこ水泳		ナイト水泳(火)		
10	8	水	1-6	アクアエクササイズ					アフタヌーン水泳					アクアW&F		
10	9	木	1-6	みんなの水泳												
10	10	金	1-6	アクアシェイプ									ちびっこ水泳	ナイト水泳(金)		
10	11	土	1-6	サタデー水泳												

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
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

月	日	曜日	コース	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
10	12	日	1-6													
10	13	月	1-6													
10	14	火	1-6	休館日												
10	15	水	1-6	アクアエクササイズ												
			6						アフタヌーン水泳					アクアW&F		
10	16	木	1-6	みんなの水泳												
			5						おしえて水泳 13：30～14：30							
10	17	金	1-6	アクアシェイプ												
			5									ちびっこ水泳		ナイト水泳(金)		
10	18	土	1-6	サタデー水泳												
10	19	日	1-6													
10	20	月	1-6	休館日												
10	21	火	1-6	プールde健康												
			5									ちびっこ水泳			ナイト水泳(火)	
10	22	水	1-6	アクアエクササイズ												
			6						アフタヌーン水泳					アクアW&F		

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
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

月	日	曜日	コース	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
10	23	木	1	みんなの水泳												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	24	金	1	アクアシェイプ												
			2													
			3													
			4													
			5									ちびっこ水泳		ナイト水泳(金)		
			6													
10	25	土	1	サタデー水泳												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	26	日	1													
			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												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6											ナイト水泳(火)		
10	29	水	1	アクアエクササイズ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6						アフタヌーン水泳					アクアW&F		
10	30	木	1	みんなの水泳												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
10	31	金	1	アクアシェイプ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6											ナイト水泳(金)		

※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

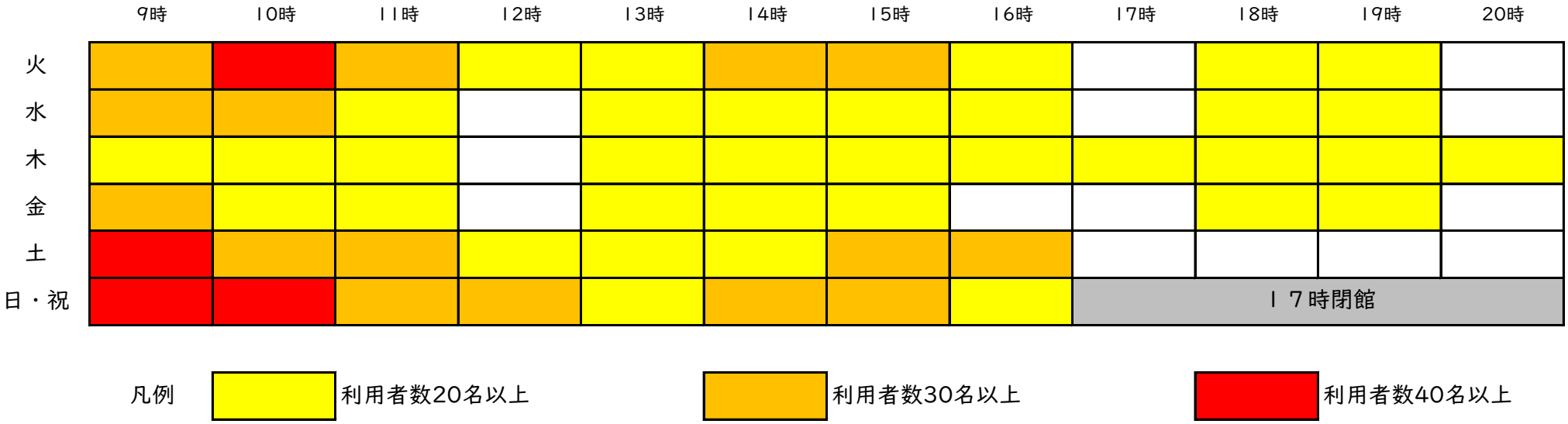
おしえて水泳
13：30～14：30

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　℡025-272-7677

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）



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。