

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 3月

2026/2/18 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	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
3	12	木	1	みんなの 水泳	[Grey]	[Yellow]											
			2			[Green]											
			3			[Green]											
			4			[Cyan]											
			5			[Cyan]											
			6			[Cyan]											
3	13	金	1	アクア シェイプ	[Grey]	[Yellow]											
			2			[Green]											
			3			[Green]											
			4			[Green]											
			5			[Cyan]											
			6			[Cyan]											
3	14	土	1	サタデー 水泳	[Grey]	[Yellow]											
			2			[Green]											
			3			[Green]											
			4			[Green]											
			5			[Cyan]											
			6			[Cyan]											
3	15	日	1	[Yellow]													
			2	[Green]													
			3	[Green]													
			4	[Green]													
			5	[Cyan]													
			6	[Cyan]													
3	16	月	1	休館日													
			2	休館日													
			3	休館日													
			4	休館日													
			5	休館日													
			6	休館日													
3	17	火	1	プール de 健康	[Grey]	[Yellow]											
			2			[Green]											
			3			[Green]											
			4			[Green]											
			5			[Cyan]											
			6			[Cyan]											
3	18	水	1	アクア エクサ サイズ	[Grey]	[Yellow]											
			2			[Green]											
			3			[Green]											
			4			[Green]											
			5			[Cyan]											
			6			[Cyan]											
3	19	木	1	[Grey]													
			2	[Grey]													
			3	[Green]													
			4	[Green]													
			5	[Cyan]													
			6	[Cyan]													
3	20	金	1	[Yellow]										[Grey]			
			2	[Green]										[Grey]			
			3	[Green]										[Grey]			
			4	[Green]										[Grey]			
			5	[Cyan]										[Grey]			
			6	[Cyan]										[Grey]			
3	21	土	1	[Grey]													
			2	[Grey]													
			3	[Green]													
			4	[Green]													
			5	[Cyan]													
			6	[Cyan]													
3	22	日	1	[Yellow]										[Grey]			
			2	[Green]										[Grey]			
			3	[Green]										[Grey]			
			4	[Green]										[Grey]			
			5	[Cyan]										[Grey]			
			6	[Cyan]										[Grey]			

おしえて水泳
13:30~14:30

ちひっこ
水泳

ナイト水泳(火)

アクア
W&F

アフタヌーン水泳

ちひっこ
水泳

ナイト
水泳(金)

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 3月

2026/2/18 作成

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



ウォーキングコース



スイムコース



自由コース

月	日	曜日	コース	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
3	23	月	1	休館日										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
3	24	火	1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
3	25	水	1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
3	26	木	1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
3	27	金	1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
3	28	土	1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
3	29	日	1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
3	30	月	1	休館日										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
3	31	火	1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											

ちびっこ
水泳

ナイト水泳(火)

※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（1/16～2/15集計）



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。