

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 4月

2026/3/17 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	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
4	1	水	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	2	木	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	3	金	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	4	土	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	5	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	6	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	7	火	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	8	水	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	9	木	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	10	金	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
4	11	土	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												

プール
de
フィット
ネス

アクア
エクサ
サイズ

みんなの
水泳

アクア
シェイプ

サタデー
水泳

アフタヌーン水泳

ちひつこ
水泳

ナイト
水泳(火)

アクア
W&F

ナイト
水泳(木)

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 4月

2026/3/17 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	
4	12	日	1	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ウォーキングコース スイムコース 自由コース </div>												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	13	月	1	休館日												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	14	火	1	プール de フィット ネス	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ウォーキングコース スイムコース 自由コース </div>											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	15	水	1	アクア エクサ サイズ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ウォーキングコース スイムコース 自由コース </div>											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	16	木	1	みんなの 水泳	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ウォーキングコース スイムコース 自由コース </div>											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	17	金	1	アクア シェイプ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ウォーキングコース スイムコース 自由コース </div>											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	18	土	1	サタデー 水泳	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ウォーキングコース スイムコース 自由コース </div>											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	19	日	1	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ウォーキングコース スイムコース 自由コース </div>												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	20	月	1	休館日												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	21	火	1	プール de フィット ネス	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ウォーキングコース スイムコース 自由コース </div>											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	22	水	1	アクア エクサ サイズ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ウォーキングコース スイムコース 自由コース </div>											
			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

2026/3/17 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	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
4	23	木	1	みんなの 水泳	[休]											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	24	金	1	アクア シェイプ	[休]											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	25	土	1	サタデー 水泳	[休]											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	26	日	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	27	月	1	休館日												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	28	火	1	プール de フィット ネス	[休]											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	29	水	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
4	30	木	1	みんなの 水泳	[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
 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。
13:30~14:30
 (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	利用者数20名以上	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数20名未満	利用者数20名未満	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名未満	利用者数20名未満	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名未満
水	利用者数30名以上	利用者数40名以上	利用者数30名以上	利用者数20名以上	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名未満
木	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数20名未満	利用者数20名以上	利用者数20名未満						
金	利用者数30名以上	利用者数40名以上	利用者数30名以上	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名未満	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名未満
土	利用者数30名以上	利用者数40名以上	利用者数40名以上	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数20名以上	利用者数20名以上	利用者数20名未満	利用者数20名未満
日・祝	利用者数40名以上	利用者数40名以上	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数30名以上	利用者数40名以上	利用者数40名以上	利用者数30名以上	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。