

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 5月

2026/4/17 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	
5	1	金	1	アクア シェイプ	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
5	2	土	1	サタデー 水泳	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
5	3	日	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	
			2													[休]
			3													
			4													
			5													
			6													
5	4	月	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
5	5	火	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
5	6	水	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
5	7	木	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
5	8	金	1	アクア シェイプ	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
5	9	土	1	サタデー 水泳	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17			
5	10	日	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
5	11	月	1	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	[休]	
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													

休館日

休館日

ちびっこ
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 5月

2026/4/17 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
5	12	火	1	プール de フィット ネス	[休]	[ウォーキング]									
			2			[スイム]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									
5	13	水	1	アクア エクサ サイズ	[休]	[ウォーキング]									
			2			[スイム]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									
5	14	木	1	みんなの 水泳	[休]	[ウォーキング]									
			2			[スイム]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									
5	15	金	1	アクア シェイプ	[休]	[ウォーキング]									
			2			[スイム]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									
5	16	土	1	サタデー 水泳	[休]	[ウォーキング]									
			2			[スイム]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									
5	17	日	1	[休]	[休]	[自由]									
			2			[自由]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									
5	18	月	1	[休]	[休]	[休館日]									
			2			[休館日]									
			3			[休館日]									
			4			[休館日]									
			5			[休館日]									
			6			[休館日]									
5	19	火	1	プール de フィット ネス	[休]	[ウォーキング]									
			2			[スイム]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									
5	20	水	1	アクア エクサ サイズ	[休]	[ウォーキング]									
			2			[スイム]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									
5	21	木	1	みんなの 水泳	[休]	[ウォーキング]									
			2			[スイム]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									
5	22	金	1	アクア シェイプ	[休]	[ウォーキング]									
			2			[スイム]									
			3			[自由]									
			4			[自由]									
			5			[自由]									
			6			[自由]									

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 5月

2026/4/17 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					
5	23	土	1	サタデー 水泳	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17				
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17
5	24	日	1	[休]	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17				
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17		
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17
5	25	月	1	[休]	[休]	休館日														
			2			休館日														
			3			休館日														
			4			休館日														
			5			休館日														
			6			休館日														
5	26	火	1	プール de フィット ネス	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17				
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17				
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17				
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17				
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17				
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17				
5	27	水	1	アクア エクサ サイズ	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
5	28	木	1	みんなの 水泳	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
5	29	金	1	アクア シェイプ	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
5	30	土	1	サタデー 水泳	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
5	31	日	1	[休]	[休]	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17					
			2			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			3			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			4			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			5			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						
			6			12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17	12-17						

※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 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（3/16～4/15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	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White	Yellow	Orange	Yellow	White
水	Orange	Orange	Orange	White	Yellow	Orange	Yellow	White	White	Yellow	Yellow	White
木	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White
金	Orange	Orange	Yellow	White	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White	White	White	White
土	Orange	Red	Orange	Yellow	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	White	White
日・祝	Orange	Red	Orange	Yellow	Orange	Orange	Orange	Yellow	17時閉館			White

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。