

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況

7 月

2026/6/18 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 ※夏季7/18～8/31 = 10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
7	1	水	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	2	木	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	3	金	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	4	土	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	5	日	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	6	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	7	火	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	8	水	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	9	木	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	10	金	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
7	11	土	1	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]	[Closed]
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												

下山
アクア
フェスタ

下山
アクア
フェスタ

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況

7 月

2026/6/18 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 ※夏季7/18～8/31 = 10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	
7	12	日	1	監視台側	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			3		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			4		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			5		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			6		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	13	月	1	監視台側	休館日											
			2		休館日											
			3		休館日											
			4		休館日											
			5		休館日											
			6		休館日											
7	14	火	1	プール de フィット トネス	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			3		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			4		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			5		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			6		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	15	水	1	アクア エクサ サイズ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			3		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			4		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			5		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			6		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	16	木	1	監視台側	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			3		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			4		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			5		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			6		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	17	金	1	監視台側	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			3		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			4		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			5		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			6		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	18	土	1	監視台側	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			3		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			4		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			5		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			6		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	19	日	1	監視台側	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			3		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			4		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			5		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			6		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	20	月	1	監視台側	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			3		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			4		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			5		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			6		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7	21	火	1	監視台側	休館日											
			2		休館日											
			3		休館日											
			4		休館日											
			5		休館日											
			6		休館日											
7	22	水	1	アクア エクサ サイズ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			3		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			4		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			5		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			6		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

おしえて水泳
13:30~14:30

アクア
W&F

アクア
W&F

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 7月

2026/6/18 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 ※夏季7/18～8/31 = 10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
7	23	木	1	[Grey]	[Yellow]										
			2		[Green]										
			3		[Cyan]										
			4		[Cyan]										
			5		[Cyan]										
			6		[Cyan]										
7	24	金	1	[Grey]	[Yellow]										
			2		[Green]										
			3		[Cyan]										
			4		[Cyan]										
			5		[Cyan]										
			6		[Cyan]										
7	25	土	1	[Grey]	[Yellow]										
			2		[Green]										
			3		[Cyan]										
			4		[Cyan]										
			5		[Cyan]										
			6		[Cyan]										
7	26	日	1	[Grey]	[Yellow]										
			2		[Green]										
			3		[Cyan]										
			4		[Cyan]										
			5		[Cyan]										
			6		[Cyan]										
7	27	月	1	[Grey]											
			2	[Grey]											
			3	[Grey]											
			4	[Grey]											
			5	[Grey]											
			6	[Grey]											
7	28	火	1	[Grey]	[Yellow]										
			2		[Green]										
			3		[Cyan]										
			4		[Cyan]										
			5		[Cyan]										
			6		[Cyan]										
7	29	水	1	[Grey]	[Yellow]										
			2		[Green]										
			3		[Cyan]										
			4		[Cyan]										
			5		[Cyan]										
			6		[Cyan]										
7	30	木	1	[Grey]	[Yellow]										
			2		[Green]										
			3		[Cyan]										
			4		[Cyan]										
			5		[Cyan]										
			6		[Cyan]										
7	31	金	1	[Grey]	[Yellow]										
			2		[Green]										
			3		[Cyan]										
			4		[Cyan]										
			5		[Cyan]										
			6		[Cyan]										

※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（5/16～6/15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	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Yellow	
水	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Yellow			Orange	Yellow	
木	Yellow	Yellow	Yellow		Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Yellow	
金	Yellow	Orange	Yellow		Yellow	Yellow				Yellow	Yellow	
土	Red	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Yellow	Yellow		
日・祝	Orange	Red	Orange	Yellow	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。