

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 10 月

2026/9/16 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

			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	日	曜日	コース											
10	1	木	1	みんなの水泳										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	2	金	1	アクアシェイプ										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	3	土	1	サタデー水泳										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	4	日	1											
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	5	月	1	休館日										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	6	火	1	プールdeフィットネス										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	7	水	1	アクアエクササイズ										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	8	木	1	みんなの水泳										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	9	金	1	アクアシェイプ										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	10	土	1	サタデー水泳										
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											
10	11	日	1											
			2											
			3											
			4											
			5											
			6											

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 10 月

2026/9/16 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

[illegible]

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 10 月

2026/9/16 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
10	23	金	1												
			2												
			3	アクア											
			4	シェイプ											
			5												
			6										ナイト		
10	24	土	1												
			2												
			3	サタデー											
			4	水泳											
			5												
			6												
10	25	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
10	26	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
10	27	火	1												
			2	プール											
			3	de											
			4	フィット											
			5	ネス											
			6										ナイト		
10	28	水	1												
			2	アクア											
			3	エクサ											
			4	サイズ											
			5												
			6										アクア		
10	29	木	1												
			2												
			3	みんなの											
			4	水泳											
			5												
			6												
10	30	金	1												
			2												
			3	アクア											
			4	シェイプ											
			5												
			6												
10	31	土	1												
			2												
			3	サタデー											
			4	水泳											
			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

13：30～14：30

水泳に関する悩みを、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（8/16～9/15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												
水												
木												
金												
土												
日・祝									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。