

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 11 月

2025/10/18 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

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

アフタヌーン水泳

アクア
W&F

ちひっこ
水泳

ナイト
水泳(金)

ちひっこ
水泳

ナイト水泳(火)

屋内プール開放状況

11 月

2025/10/18 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

			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	日	曜日	コース												
11	12	水	1	アクア エクサ サイズ											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	13	木	1	みんなの 水泳											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	14	金	1	アクア シェイプ											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	15	土	1	サタデー 水泳											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	16	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	17	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	18	火	1	プール de 健康											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	19	水	1	アクア エクサ サイズ											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	20	木	1	みんなの 水泳											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	21	金	1	アクア シェイプ											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	22	土	1	サタデー 水泳											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 11 月

2025/10/18 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	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
11	23	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	24	月	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	25	火	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
11	26	水	1												
			2	アクア											
			3	エクサ											
			4	サイズ											
			5												
			6												
11	27	木	1												
			2												
			3	みんなの											
			4	水泳											
			5												
			6												
11	28	金	1												
			2												
			3	アクア											
			4	シェイプ											
			5												
			6												
11	29	土	1												
			2												
			3	サタデー											
			4	水泳											
			5												
			6												
11	30	日	1												
			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

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（9/16～10/15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。