

屋内プール開放状況

12 月

2025/11/18 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																	
12	1	月	1	休館日																
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	2	火	1	プール de 健康		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	3	水	1	アクア エクサ サイズ		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	4	木	1			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	5	金	1	アクア シェイプ		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	6	土	1			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	7	日	1			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	8	月	1	休館日																
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	9	火	1	プール de 健康		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	10	水	1			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	
12	11	木	1			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			2																	
			3																	
			4																	
			5																	
			6																	

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 12 月

2025/11/18 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
12	12	金	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	13	土	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	14	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	15	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	16	火	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	17	水	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	18	木	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	19	金	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	20	土	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	21	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	22	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												

ちびっこ
水泳

ナイト水泳(火)

おしえて水泳
13:30~14:30

下山スポーツセンター 屋内プール開放状況 12 月

2025/11/18 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													
12	23	火	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
12	24	水	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
12	25	木	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
12	26	金	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
12	27	土	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
12	28	日	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
12	29	月	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
12	30	火	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
12	31	水	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（10/16～11/15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。