

# 下山スポーツセンター 屋内プール開放状況

1 月

2025/12/19 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
1	1	木	1 2 3 4 5 6	年始休館											
1	2	金	1 2 3 4 5 6	年始休館											
1	3	土	1 2 3 4 5 6	年始休館											
1	4	日	1 2 3 4 5 6												
1	5	月	1 2 3 4 5 6	休館日											
1	6	火	1 2 3 4 5 6												
1	7	水	1 2 3 4 5 6	アクア エクサ サイズ											
1	8	木	1 2 3 4 5 6	みんなの 水泳											
1	9	金	1 2 3 4 5 6	アクア シェイプ											
1	10	土	1 2 3 4 5 6	サタデー 水泳											
1	11	日	1 2 3 4 5 6												

ナイト水泳(火)

アフタヌーン水泳

アクア  
W&F

ナイト  
水泳(金)

## 屋内プール開放状況

1 月

2025/12/19 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													
1	12	月	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	13	火	1		休館日											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	14	水	1	アクア エクサ サイズ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	15	木	1	みんなの 水泳												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	16	金	1	アクア シェイプ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	17	土	1	サタデー 水泳												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	18	日	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	19	月	1		休館日											
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	20	火	1	プール de 健康												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	21	水	1	アクア エクサ サイズ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	22	木	1	みんなの 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

1 月

2025/12/19 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													
1	23	金	1	アクア シェイプ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6								ちひっこ 水泳		ナイト 水泳(金)			
1	24	土	1	サタデー 水泳												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	25	日	1													
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	26	月	1	休館日												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	27	火	1	プール de 健康												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6								ちひっこ 水泳		ナイト水泳(火)			
1	28	水	1	アクア エクサ サイズ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	29	木	1	みんなの 水泳												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6													
1	30	金	1	アクア シェイプ												
			2													
			3													
			4													
			5													
			6								ちひっこ 水泳		ナイト 水泳(金)			
1	31	土	1	サタデー 水泳												
			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（11/16～12/15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。