下山スポーツセンター　屋内プール開放状況　12 月

2026/11/18　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	1	火	1	プールdeフィットネス											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6								ちびっこ水		ナイト水泳(火)		
12	2	水	1	アクアエクササイズ											
			2												
			3												
			4												
			5										アクアW&F		
			6					アフタヌーン水泳							
12	3	木	1	みんなの水泳											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6										ナイト水泳		
12	4	金	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6								ちびっこ水				
12	5	土	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	6	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	7	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	8	火	1	プールdeフィットネス											
			2												
			3												
			4												
			5										ナイト水泳(火)		
			6								ちびっこ水				
12	9	水	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6					アフタヌーン水泳							
12	10	木	1	みんなの水泳											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	11	金	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　12 月

2026/11/18　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	土	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	13	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	14	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	15	火	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	16	水	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	17	木	1												
			2												
			3												
			4					おしえて水泳 13：30～14：30							
			5												
			6												
12	18	金	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	19	土	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	20	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	21	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	22	火	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　12 月

2026/11/18　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	23	水	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	24	木	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	25	金	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	26	土	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	27	日	1												
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	28	月	1	休館日											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	29	火	1	年末年始休館											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	30	水	1	年末年始休館											
			2												
			3												
			4												
			5												
			6												
12	31	木	1	年末年始休館											
			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　℡025-272-7677

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。