	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						ジュニア 9：00～10:00 25級～6級 幼児 9：00～9:50	ジュニア 9：00～10:00 25級～19級 幼児 9：00～9:50
10:00						ジュニア 10：00～11：00 25級～3級	ジュニア 10：00～11：00 18級～1級
11:00	ゴールド 10：30～12：00 成人 11：00～12：00	ベビー 11：00～11：50	ゴールド 10：30～12：00 成人 11：00～12：00	成人 11：00～12：00	ベビー 11：00～11：50	自由遊泳 11：10～13：20	自由遊泳 11：10～17：00
12:00					成人 12：00～13：00		
13:00	アクア ウォーキング 12：15～13:00	腰痛緩和 12：15～13:00	アクア ウォーキング 12：15～13:00	アクア エクササイズ 12：15～13:00		アクア エクササイズ 12：15～13:00	
14:00	自由遊泳 12：15～15：00	自由遊泳 12：15～15：00	自由遊泳 12：15～15：00	自由遊泳 12：15～15：00	自由遊泳 13：00～15：00	ジュニア 13：30～14：30 15級～1級 特習/研修	
15:00							
16:00	ジュニア 15：20～16:20 25級～6級 ベビー 15：20～16:10	ジュニア 15：20～16:20 25級～6級 幼児 15：20～16:10	ジュニア 15：20～16:20 25級～6級 幼児 15：20～16:10	ジュニア 15：20～16:20 25級～6級 幼児 15：20～16:10	ジュニア 15：20～16:20 25級～6級 幼児 15：20～16:10	選手 15：30～17：30	
17:00	ジュニア 16：20～17：20 25級～3級	ジュニア 16：20～17：20 25級～3級	ジュニア 16：20～17：20 25級～3級	ジュニア 16：20～17：20 25級～3級	ジュニア 16：20～17：20 25級～3級		
18:00	ジュニア 17：30～18：30 15級～1級 特習/研修	ジュニア 17：30～18：30 15級～1級 特習/研修	ジュニア 17：30～18：30 15級～1級 特習/研修	ジュニア 17：30～18：30 15級～1級 特習/研修	ジュニア 17：30～18：30 15級～1級 特習/研修	成人/学生 17：30～18:30	
19:00	選手 18：30～20：00	成人 18：50～19:50 自由遊泳 18：40～21:30	選手 18：30～20：00	選手 18：30～20：00	選手 18：30～20：30	自由遊泳 17：30～20：30	
20:00	成人 20：00～21:00 自由遊泳 20：00～21:30	アクア エクササイズ 20：00～20:45	成人 20：00～21:00 自由遊泳 20：00～21:30	成人 20：00～21:00 自由遊泳 20：00～21:30			
21:00	ゴールド 20：00～21:30			ゴールド 20：00～21:30			
22:00							