

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							婦人/成人 8:30~ 9:30
							高学年 8:30~ 9:40
10:00						ジュニア 10:00~11:10	幼児 10:00~ 11:00
11:00	婦人 11:00~12:00	幼児 10:50~ 11:50	ベビー 11:00~ 12:00	婦人 11:00~12:00	婦人 11:00~12:00	幼児 10:50~ 11:50	ベビー 11:00~ 12:00
12:00						ジュニア 11:10~12:20	ジュニア 11:10~12:20
13:00	アクアフリー 12:20~13:50	アクアフリー 12:20~13:50	アクアフリー 12:20~13:50	アクアフリー 12:20~13:50	アクアフリー 12:20~13:50	ベビー 12:45~13:45 隔週(1・3週目)	ベビー 12:45~13:45
14:00							
15:00	ウォーキング 14:10~15:00		幼児 14:10~ 15:10	ジュニア 14:10~ 15:20	ウォーキング 14:10~15:00	幼児 14:10~ 15:10	ジュニア 14:10~ 15:20
16:00	幼児 15:20~ 16:20	ジュニア 15:20~ 16:30	幼児 15:20~ 16:20	ジュニア 15:20~ 16:30	幼児 15:20~ 16:20	ジュニア 15:20~ 16:30	幼児 15:20~ 16:20
							ジュニア 15:20~ 16:30
17:00	ジュニア 16:30~17:40	ジュニア 16:30~17:40	ジュニア 16:30~17:40	ジュニア 16:30~17:40	ジュニア 16:30~17:40	ジュニア 16:30~ 17:40	高学年 16:30~ 17:40
18:00	ジュニア 17:40~18:50	ジュニア 17:40~18:50	ジュニア 17:40~18:50	ジュニア 17:40~ 18:50	高学年 17:40~ 18:50	ジュニア 17:40~18:50	選手 17:40~20:00
19:00	選手 18:50~21:00	選手 18:50~20:00	選手 18:50~20:00	選手 18:50~21:00	選手 18:50~20:00		
20:00		成人 20:00~21:00	成人 20:00~21:00		成人 20:00~21:00		
21:00							
22:00							
23:00							