

| | 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 | | | ※平日の17:40~の授業は縦コースとなります | | | | |
| 11:00 | | 幼児 10:50~11:50 | | | 幼児 10:50~11:50 | ジュニア 10:00~11:10 25級~特習級 | 幼児 10:00~11:00 ジュニア 10:00~11:10 25級~6級 |
| 12:00 | 婦人 11:00~12:00 | ベビー 11:00~12:00 | 婦人 11:00~12:00 | 婦人 11:00~12:00 | ベビー 11:00~12:00 | ジュニア 11:10~12:20 25級~特習級 | ジュニア 11:10~12:20 25級~特習級 |
| 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 25級~20級 | ウォーキング 14:10~15:00 | | 幼児 14:10~15:10 ジュニア 14:10~15:20 25級~6級 | アクアフリー 14:00~16:30 |
| 16:00 | 幼児 15:20~16:20 ジュニア 15:20~16:30 25級~6級 | 幼児 15:20~16:20 ジュニア 15:20~16:30 25級~6級 | 幼児 15:20~16:20 ジュニア 15:20~16:30 25級~6級 | 幼児 15:20~16:20 ジュニア 15:20~16:30 25級~6級 | 幼児 15:20~16:20 ジュニア 15:20~16:30 25級~6級 | 幼児 15:20~16:20 ジュニア 15:20~16:30 25級~6級 | |
| 17:00 | ジュニア 16:30~17:40 25級~特習級 | ジュニア 16:30~17:40 25級~特習級 | ジュニア 16:30~17:40 25級~特習級 | ジュニア 16:30~17:40 25級~特習級 | ジュニア 16:30~17:40 25級~特習級 | ジュニア 16:30~17:40 25級~特習級 | 高学年 16:30~17:40 |
| 18:00 | ジュニア 17:40~18:50 19級~特習級 | ジュニア 17:40~18:50 19級~特習級 | ジュニア 17:40~18:50 19級~特習級 | ジュニア 17:40~18:50 19級~特習級 | 高学年 17:40~18:50 | ジュニア 17:40~18:50 19級~特習級 | 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 | | | | | | | |