

| | | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 |
|---|------|--------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------|-------|----------------------|-----------------------|---|
| 月 | プール | 10:15-11:00 水中からだ シェイプ運動 | 10:00-10:45 流水 | 11:00-12:00 成人 水泳教室 | 12:30-13:15 バタフライ | | 14:30-15:30 幼児コース | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:00 選手コース | | 20:00-20:45 選抜わりスイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ |
| | スタジオ | | | 11:30-12:00 からだ スマイル体操 | 12:15-12:45 癒しのヨーガ (JOYBEAT) | | | | | | 18:30-21:00 フリーコース | |
| | プール | 10:00-14:30 フリーコース | | | | | | | | | | |
| 火 | プール | | 10:40-11:20 ベビーコース | 11:50-12:35 水中 ファイティング運動 | 12:40-13:40 ステップアップ スイム | | 14:30-15:30 幼児コース | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:00 選手コース | | 19:15-19:45 水中 ダンスピクス |
| | スタジオ | 10:00-10:30 ベビーコース | 10:35-11:35 ボディー コンディショニング | | 13:00-14:00 美☆Style フィットネスサークル | | | | | | | 20:15-21:00 ステップ運動 骨盤矯正 |
| | プール | 10:30-11:15 背泳ぎ | 11:30-12:30 成人水泳教室 | | | | | | | | 18:30-21:00 フリーコース | |
| | プール | 10:00-14:30 フリーコース | | | | | | | | | | |
| 水 | プール | | | 11:45-12:30 流水 | | | 14:30-15:30 幼児コース | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:00 選手コース | | 19:55-20:25 息継ぎ クロール |
| | スタジオ | | | | | | | | | | | 18:30-18:50 腰痛・肩こり 改善教室 |
| | プール | | | 11:30-14:30 フリーコース | | | | | | | 18:30-21:00 フリーコース | |
| | スタジオ | | 11:50-12:20 ステップエクササイズ 入門(JOYBEAT) | 12:30-12:50 腰痛・肩こり 改善教室 | 13:05-13:45 腰痛・肩こり 改善教室 | 13:00-13:45 ZUMBA® | 14:00-15:00 ボディー コンディショニング | | | | | 19:05-19:45 腰痛・肩こり 改善教室 |

| | | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 |
|---|------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------------------|--|
| 木 | プール | 10:00-10:45 流水 | 11:00-12:00 成人 水泳教室 | 12:30-13:30 水泳教室 (上級クラス) | | | 14:30-15:30 幼児コース | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:00 選手コース | 19:00-19:45 水中からだ シェイプ運動 | |
| | | 10:15-11:00 水中 ダンスピクス | 11:30-12:15 平泳ぎ | | | | | | | | | 18:30-21:00 フリーコース |
| | スタジオ | 10:00-11:00 ボディー コンディショニング | | | 12:45-13:15 からだシェイプ (JOYBEAT) | | | | | | | 20:00-20:45 脂肪燃焼& 筋膜リリース |
| 金 | プール | | | 11:45-12:30 水中 ダンスピクス | | | 14:30-15:30 幼児コース | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:00 選手コース | | 20:00-20:45 選抜わりスイムレッスン クロール・背泳ぎ |
| | | 10:40-11:20 ベビーコース | 10:30-11:15 クロール | 11:30-12:30 成人水泳教室 | 12:35-13:35 ステップアップ スイム | | | | | | | 18:30-21:00 フリーコース |
| | スタジオ | 10:00-10:30 ベビーコース | | 11:50-12:30 ストレッチボール® ひめトレ | 12:45-13:30 トータル フィットネス | 14:00-15:00 美☆Style フィットネスサークル | | | | | | |
| 土 | プール | 9:30-10:30 土曜日 午前コース | 10:55-11:25 らくらく ウォーキング | 11:30-12:15 水中からだ シェイプ運動 | 12:20-12:50 初級水泳 | | 14:00-15:00 幼児・児童コース | 15:00-16:00 児童コース | | | | |
| | | | 10:40-11:20 ベビーコース | 11:45-12:30 流水 | | | | | 16:00-18:30 フリーコース | | | |
| | スタジオ | 10:00-10:30 ベビーコース | 10:35-11:15 脂肪メラメラ運動 | | 12:45-13:15 癒しのヨガ (JOYBEAT) | | | | 16:50-17:30 腰痛・肩こり 改善教室 | | | 16:15-16:35 腰痛・肩こり 改善教室 |
| 日 | プール | 9:30-11:30 日曜日 午前コース | | | 10:30-14:30 フリーコース | | | | | | | |