

| | | 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 | | 12:15-12:45 背泳ぎ | | 14:30-15:30 幼児コース | | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:30 選手コース | | |
| | スタジオ | 10:00-10:45 流水 | | 11:00-12:00 成人 水泳教室 | | 10:00-14:30 フリーコース | | | | | | |
| 火 | プール | 10:40-11:20 ベビーコース | | 11:55-12:25 水中 ダンスピクス | | 12:30-13:00 平泳ぎ | | 14:30-15:30 幼児コース | | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:30 選手コース |
| | スタジオ | 10:30-11:30 成人水泳教室 | | 13:00-14:00 マスターズコース | | 10:00-14:30 フリーコース | | | | | | |
| 水 | プール | 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 | | 13:00-13:30 モバイル トレーニング | | 14:30-15:30 幼児コース | | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:30 選手コース |
| | スタジオ | 11:45-12:30 流水 | | 11:30-14:30 フリーコース | | 11:50-12:20 ステップ エクササイズ 入門(UOYBEAT) | | 13:00-13:30 ZUMBA® | | 14:00-15:00 ボディー コンディショニング | | |

| | | 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 | 10:15-11:00 水中 ダンスピクス | | 12:15-12:45 クロール | | | 14:30-15:30 幼児コース | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:30 選手コース | | |
| | | 10:00-10:45 流水 | 11:00-12:00 成人 水泳教室 | | | | | | | | | |
| | | 10:00-14:30 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 | | | 13:00-13:30 からだシェイブ (JOYBEAT) | | | | | | | |
| 金 | プール | | 10:40-11:20 ベビーコース | 11:40-12:25 モビバン水中ウォーク &シェイプサーキット | 12:30-13:00 バタフライ | | 14:30-15:30 幼児コース | 15:30-18:30 児童コース | | 17:30-20:30 選手コース | | |
| | | | 10:30-11:30 成人水泳教室 | | | 13:00-14:00 マスターズコース | | | | | | |
| | | 10:00-14:30 フリーコース | | | | | | | | | | |
| | スタジオ | 10:00-10:30 ベビーコース | | 11:40-12:10 ボールで身体ほぐし 膝あひくぐら体操 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| | | 10:30-14:00 フリーコース | | | | | | | | | | |
| | スタジオ | 10:00-10:30 ベビーコース | 10:35-11:05 脂肪メラメラ運動 | | 12:45-13:15 癒しのヨガ (JOYBEAT) | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |