

| 日 | 曜日 | 9:00~ | 10:00~ | 11:00~ | 12:00~ | 13:00~ | 14:00~ | 15:00~ | 16:00~ | 17:00~ | 18:00~ | 19:00~ | 20:00~ |
|----|----|--------------|--------------|----------------|--------|--------|--------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|--------|--------|--------|
| 1 | 土 | | | | | | | | | 泳法指導 1コース | | | |
| 2 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 月 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | |
| 4 | 火 | | | アクアビクス 3コース | | | | | | | | | |
| 5 | 水 | | 泳法指導 1コース | | | | 水中エクササイズ 2コース | | | | | | |
| 6 | 木 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 金 | | | アクアビクス 3コース | | | | おひさま 1コース(15:30-17:00) | | | | | |
| 8 | 土 | | | | | | | | | 泳法指導 1コース | | | |
| 9 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 月 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 火 | | | アクアビクス 3コース | | | | | | | | | |
| 12 | 水 | | 泳法指導 1コース | | | | 水中エクササイズ 2コース | | | | | | |
| 13 | 木 | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 金 | | | アクアビクス 3コース | | | | | | 明大中野八王子水泳部 2コース | | | |
| 15 | 土 | | | | | | | | | 泳法指導 1コース | | | |
| 16 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 月 | | | | | | | | 明大中野八王子水泳部 2コース | | | | |
| 18 | 火 | | | アクアビクス 3コース | | | | | | 明大中野八王子水泳部 2コース | | | |
| 19 | 水 | | 泳法指導 1コース | | | | 水中エクササイズ 2コース | | | 明大中野八王子水泳部 2コース | | | |
| 20 | 木 | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 金 | | | アクアビクス 3コース | | | | おひさま 1コース(15:30-17:00) | | 明大中野八王子水泳部 2コース | | | |
| 22 | 土 | | | | | | | | | 泳法指導 1コース | | | |
| 23 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 月 | | | | | | | | 明大中野八王子水泳部 2コース | | | | |
| 25 | 火 | | | アクアビクス 3コース | | | | | | 明大中野八王子水泳部 2コース | | | |
| 26 | 水 | | 泳法指導 1コース | | | | 水中エクササイズ 2コース | | | | | | |
| 27 | 木 | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 金 | | | アクアビクス 3コース | | | ほっとスペース八王子 1コース | | | | | | |
| 29 | 土 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 日 | | | | | | | | | | | | |

毎週木曜日はシルバータイム(午前9時~午後6時):市内60歳以上1回2時間無料(※要証明書)

毎週土曜日とこどもの日(5月5日)は、子供(中学生以下)1回2時間無料

自由参加型教室(一般開放):利用料金のみでどなたでも気軽に参加できる教室

灰色の日につきましては、団体のご利用が出来ない日になります。個人利用は出来ます。