

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	月	休館日											
2	火												
3	水												
4	木												
5	金			アクアビクス 3コース									
6	土									泳法指導 1コース			
7	日												
8	月												
9	火			アクアビクス 3コース									
10	水		泳法指導 1コース				水中エクササイズ 2コース						
11	木												
12	金			アクアビクス 3コース					八王子東高校水泳部 2コース 16:30～18:30				
13	土									泳法指導 1コース			
14	日												
15	月								明大中野八王子水泳部 2コース				
16	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			
17	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			
18	木												
19	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			
20	土									泳法指導 1コース			
21	日												
22	月								明大中野八王子水泳部 2コース				
23	火			アクアビクス 3コース									
24	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			
25	木												
26	金			アクアビクス 3コース			ホットスペース八王子 1コース13:00～15:00			明大中野八王子水泳部 2コース			
27	土									泳法指導 1コース			
28	日												
29	月								明大中野八王子水泳部 2コース				
30	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			
31	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			

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。