

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	日												
2	月	プール還水作業及び点検の為利用中止											
3	火												
4	水												
5	木												
6	金												
7	土												
8	日												
9	月												
10	火			アクアビクス 3コース									
11	水		泳法指導 1コース				水中エクササイズ 2コース						
12	木												
13	金			アクアビクス 3コース									
14	土									泳法指導 1コース			
15	日												
16	月												
17	火			アクアビクス 3コース									
18	水		泳法指導 1コース				水中エクササイズ 2コース						
19	木												
20	金			アクアビクス 3コース									
21	土									泳法指導 1コース			
22	日												
23	月												
24	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			
25	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			
26	木												
27	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			明大中野八王子水泳部 2コース			
28	土									泳法指導 1コース			
29	日												
30	月												
31	火			アクアビクス 3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。