

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

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。