

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	木												
2	金			アクアビクス 3コース									
3	土									泳法指導 1コース			
4	日												
5	月	休 館 日											
6	火			アクアビクス 3コース					八王子東高校 2コース				
7	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 2コース			
8	木												
9	金			アクアビクス 3コース						明大中野八王子 1コース			
10	土									泳法指導 1コース			
11	日												
12	月												
13	火			アクアビクス 3コース									
14	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 2コース			
15	木												
16	金			アクアビクス 3コース		ほっとすぺーす八王子 1コース				明大中野八王子 2コース			
17	土									泳法指導 1コース			
18	日												
19	月								明大中野八王子 2コース				
20	火			アクアビクス 3コース						明大中野八王子 2コース			
21	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 2コース			
22	木												
23	金												
24	土									泳法指導 1コース			
25	日												
26	月												
27	火			アクアビクス 3コース									
28	水		泳法指導 1コース				水中エクササイズ 2コース						
29	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。