通常

月			火	水			木				金			土				日			
体操		水泳		体操		水泳アクア	体操		水泳		体操		水泳	体操			水泳	体操			水泳アクア
大アリーナ		25mプール		大アリーナ		25mプール	大アリーナ		25mプール		大アリーナ		25mプール	大アリーナ			25mプール	大アリーナ			25mプール
																		幼児年少	幼児年中年長		児童基礎
		SPSフォロー成人				SPSフォロー成人			SPSフォロー成人				SPSフォロー成人			選手	SPSフォロー成人	児童小1-2	児童①小3-		児童応用
																		児童②小3-			幼児
						SPS・MECフォローアクアエクササイズ											選手12:30～				SPSフォロー成人
																	幼児			選手	SPS・MECフォローアクアエクササイズ
幼児年少	幼児年中年長	幼児		幼児年少	幼児年中年長	幼児	幼児年少	幼児年中年長	幼児		幼児年少	幼児年中年長	幼児	幼児年少	幼児年中年長		児童基礎				
児童小1-2		児童基礎		児童小1-2		児童基礎	児童小1-2		児童基礎		児童小1-2		児童基礎	児童小1-2	児童①小3-		児童応用				
児童小3-	選手17:00～	児童応用		児童小3-	選手17:00～	児童応用	児童小3-	選手17:00～	児童応用		児童小3-	選手17:00～	児童応用	児童②小3-			選手17:00～				
		選手18:30～				選手18:30～			SPSフォロー成人	選手18:30～			選手18:30～								