

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
|-------|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 9:00 | | | | | | 9:00~9:50 | 9:00~9:50 | | |
| 9:30 | | 9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 村上 | 9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山 | 9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) プールスタッフ | | キッズ&ジュニア クラス (定員50名) 有料クラス | キッズ&ジュニア クラス (定員50名) 有料クラス | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中 | 10:00~10:50 4泳法中級 (定員15名) 有料クラス 山元 | 10:00~10:50 骨盤エクササイズ (定員20名) 有料クラス 大木 | 10:00~10:50 4泳法初級 (定員15名) 有料クラス 千葉 | 10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中 | 10:00~10:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス | 10:00~10:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス | | |
| 11:00 | | | | | 11:00~11:50 4泳法中・上級 (定員15名) 有料クラス 松原 | 11:00~11:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス | 11:00~11:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス | | |
| 11:30 | | | | | | 12:00~12:25 クロール (定員15名) 千葉 | 12:00~12:50 キッズ&ジュニア クラス (定員50名) 有料クラス | | |
| 12:00 | | | | | | 12:25~12:50 ワンポイントアドバイス (定員15名) 千葉 | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | |
| 13:00 | | 13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤 | 13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 金子 | 13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 松原 | 13:00~13:25 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山 | 13:00~13:45 アクアビクス (定員20名) 千名原 | 13:00~13:45 アクアビクス45 7日,21日開催 (定員20名) 田中 | | |
| 13:30 | 13:25~13:50 初めてアクアウォーキング (定員20名) 芝田 | 13:25~13:50 はじめて平泳ぎ (定員15名) 山元 | 13:25~13:50 はじめてクロール (定員15名) 金子 | 13:25~13:50 はじめて背泳ぎ (定員15名) 松原 | 13:25~13:50 水慣れ (定員15名) 原山 | | | | |
| 14:00 | 14:00~14:45 はじめてのアクアビクス (定員20名) 芝田 | 14:00~14:50 クロール(初級) (定員15名) 有料クラス 金子 | 14:00~14:50 背泳ぎ(初級) (定員15名) 有料クラス 千葉 | 14:00~14:50 平泳ぎ(初級) (定員15名) 有料クラス 千葉 | 14:00~14:50 バタフライ(初級) (定員15名) 有料クラス 山元 | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | |
| 15:00 | | 15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス | 15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス | 15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス | 15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス | 15:00~15:50 キッズスイム (定員40名) 有料クラス | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス | 16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス | 16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス | 16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス | 16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス | 16:00~16:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス | 17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス | 17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス | 17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス | 17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | 1月の休館日 29日(月) | | | |
| 18:30 | 18:25~18:50 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 千葉 | 18:25~18:50 ワンポイントアドバイス (定員15名) 徳淵 | 18:25~18:50 はじめてシンクロ (定員15名) 徳淵 | 18:25~18:50 はじめてクロール (定員15名) 金子 | 18:25~18:50 はじめて背泳ぎ (定員15名) 徳淵 | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | |