火曜日

- 10:00～10:30 水中運動
- 11:35～12:05 水中エアロ
- 12:10～12:40 初級背泳ぎ / 中級背泳ぎ
- 12:45～13:15 中級スイム / 上級スイム
- 13:30～14:30 らくらく会員様は入水できません。
- 15:20 ～ 16:45 ジュニアコース
- 19:25～ 19:55 水中運動
- 20:00～ 20:30 初級背泳ぎ
- 20:35～21:05 中級スイム / 上級スイム
- フリースイム
- フリーウォーク

水曜日

- 10:00～10:30 水中運動
- 10:35～11:05 初級スイム
- 11:10～11:40 初級平泳ぎ / 中級平泳ぎ
- 11:45～12:15 フィンベル水中運動
- 13:25～13:55 中級スイム
- 14:00～14:30 上級スイム
- 15:20 ～ 16:45 ジュニアコース
- 19:25～ 19:55 初級スイム
- 20:00～ 20:30 水中運動
- 20:35～21:05 中級スイム / 上級スイム
- フリースイム
- フリーウォーク

木曜日

- 10:00～10:30 水中運動
- 11:35～12:05 水中エアロ
- 12:10～12:40 初級スイム
- 13:40～14:10 初級バタフライ
- 14:15～15:00 スイムレッスン 中級 / 上級
- 15:20 ～ 16:45 ジュニアコース
- 19:25～ 19:55 水中運動
- 20:00～ 20:30 初級クロール
- 20:35～21:05 中級スイム / 上級スイム
- フリースイム
- フリーウォーク

金曜日

- 10:55～11:25 初級スイム
- 11:30～12:00 水中シェイプアップ
- 12:05～12:35 中級スイム / 上級スイム
- 13:30～14:30 らくらく会員様は入水できません。
- 15:20 ～ 16:45 ジュニアコース
- 19:20～19:45 初級平泳ぎ
- 20:40～21:10 中級スイム / 上級スイム
- フリースイム
- フリーウォーク

土曜日

- ジュニアコース
- フリースイム
- 11:25～11:55 はじめてスイム
- 12:00～12:30 燃やせ脂肪
- 12:35～13:05 初級スイム / 中級スイム
- 13:30 ジュニアコース / 選手コース
- 19:10～19:40 水中運動
- 19:45～20:15 初級スイム / 中級スイム
- フリースイム
- フリーウォーク