2022年7月 現在

	体操	月		体操	火		体操	水		体操	木		体操	金		体操	土		体操	日	
7:00																	選手				
7:15																	7:00～8:30				
7:30																					
7:45																					
8:00																					
8:15																体操					
8:30																	M6（本科）				
8:45																	8:15～9:30				
9:00																				フリー（男性・女性）	
9:15																体操				9:00～10:30	
9:30																	S6（本科）				
9:45																	9:15～10:30				
10:00																					レディース・成人
10:15																			体操		10:00～10:30
10:30															白川					OS（本科）	
10:45						マリモ									10:30～11:15					10:15～11:30	
11:00						10:45～11:30										体操					
11:15	体操		フリー（女性のみ）				体操										ベビー（6ヶ月～）		体操		
11:30		ベビー（6ヶ月～）	11:15～12:15					ベビー（6ヶ月～）			フリー（女性のみ）						11:00～12:00			1S（本科）	
11:45		11:15～12:15						11:15～12:15			11:30～12:30									11:15～12:30	
12:00					フリー（女性のみ）									フリー（女性のみ）		体操					
12:15					12:00～13:00					体操				12:00～13:00			レディース・成人				
12:30	体操						体操				レディース						12:00～13:15	体操	体操		
12:45		レディース		体操				WR	フリー（女性のみ）		12:15～13:30		体操					WR		振替（本科）	
13:00		12:30～13:45			レディース			12:30～13:45	12:45～13:45					レディース				12:30～13:45		12:30～13:45	
13:15					12:45～14:00					体操				12:45～14:00			フリー				
13:30											成人	フリー（男性・女性）									
13:45		フリー									13:15～14:30	13:30～14:30				体操					
14:00					アクアウォーク									アクアウォーク			A6（本科）				
14:15					14:00～14:50		体操							14:00～14:50			13:45～15:00				
14:30								A3（本科）													
14:45								14:15～15:30								体操					
15:00																	B6（本科）				
15:15	体操			体操			体操			体操			体操				14:45～16:00				
15:30		B1（本科）			B2（本科）			B3（本科）			B4（本科）			B5（本科）							
15:45		15:15～16:30			15:15～16:30			15:15～16:30			15:15～16:30			15:15～16:30		体操					
16:00																	C6（本科）				
16:15	体操			体操			体操			体操			体操				15:45～17:00				
16:30		C1（本科）			C2（本科）			C3（本科）			C4（本科）			C5（本科）							
16:45		16:15～17:30			16:15～17:30			16:15～17:30			16:15～17:30			16:15～17:30		体操					
17:00																	D6（本科・学割クラス）				
17:15	体操			体操			体操			体操			体操				16:45～18:00				
17:30		D1（本科）			D2（本科）			D3（本科）			D4（本科）			D5（本科）							
17:45		17:15～18:30			17:15～18:30			17:15～18:30			17:15～18:30			17:15～18:30		体操					
18:00																	育成	E6（学割クラス）			
18:15	体操			体操			体操			体操			体操				17:45～19:00	17:45～19:00			
18:30		選手	育成		選手	育成		選手	育成		選手	育成		選手	育成						
18:45		18:15～20:15	18:15～19:30		18:15～19:45	18:15～19:30		18:15～19:45	18:15～19:30		18:15～20:15	18:15～19:30		18:15～19:45	18:15～19:30						
19:00																	フリー（男性・女性）				
19:15																	19:00～20:00				
19:30				体操			体操						体操								
19:45					成人	フリー（男性・女性）		成人	フリー（男性・女性）					成人	フリー（男性・女性）						
20:00					19:30～20:45	19:45～21:00		19:30～20:45	19:45～21:00					19:30～20:45	19:45～21:00						
20:15																					
20:30																					
20:45																					
21:00																					