

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						明大中野八王子水泳部 2コース		創価大学水泳部 1コース	
3	土												
4	日												
5	月	施設点検日											
6	火			アクアビクス 3コース	ウキウキヌードル 3コース		ここかまど 1コース						
7	水		泳法指導 1コース			水中ウォーキング 2コース	水中エクササイズ 2コース			明大中野八王子水泳部 2コース		創価大学水泳部 1コース	
8	木												
9	金			アクアビクス 3コース						明大中野八王子水泳部 2コース	創価大学水泳部 1コース	水泳連盟 2コース	
10	土		一般背泳ぎ 3コース							泳法指導 1コース			
11	日		ジュニア水泳 3コース								八王子市水泳連盟 2コース		
12	月								明大中野八王子水泳部 2コース				
13	火			アクアビクス 3コース	ウキウキヌードル 3コース		ここかまど 1コース						
14	水		泳法指導 1コース			水中ウォーキング 2コース	水中エクササイズ 2コース			明大中野八王子水泳部 2コース		創価大学水泳部 1コース	
15	木												
16	金			アクアビクス 3コース			ほっとスペース八王子 1コース			明大中野八王子水泳部 2コース		創価大学水泳部 1コース	
17	土		一般背泳ぎ 3コース							泳法指導 1コース			
18	日		ジュニア水泳 3コース										
19	月								明大中野八王子水泳部 2コース				
20	火			アクアビクス 3コース	ウキウキヌードル 3コース		ここかまど 1コース						
21	水		泳法指導 1コース			水中ウォーキング 2コース	水中エクササイズ 2コース			明大中野八王子水泳部 2コース		創価大学水泳部 1コース	
22	木												
23	金												
24	土		一般背泳ぎ 3コース							泳法指導 1コース			
25	日		ジュニア水泳 3コース										
26	月												
27	火			アクアビクス 3コース	ウキウキヌードル 3コース		ここかまど 1コース						
28	水		泳法指導 1コース			水中ウォーキング 2コース	水中エクササイズ 2コース					創価大学水泳部 1コース	
29	木												
30	金			アクアビクス 3コース								創価大学水泳部 1コース	

毎週木曜日はシルバータイム: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