

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	火	<b>年始休館日 (4日より通常営業いたします)</b>											
2	水												
3	木												
4	金			アクアビクス 3コース									
5	土									泳法指導 1コース			
6	日		一般平泳ぎ 3コース										
7	月	<b>施設点検日</b>											
8	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						
9	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		
10	木												
11	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		水泳連盟 2コース
12	土									泳法指導 1コース			
13	日		一般平泳ぎ 3コース										
14	月												
15	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						
16	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		
17	木												
18	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		
19	土									泳法指導 1コース			
20	日		一般平泳ぎ 3コース										
21	月									明大中野八王子水泳部 2コース			
22	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						
23	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				八王子東高校水泳部 2コース		
24	木												
25	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		
26	土									泳法指導 1コース			
27	日		一般平泳ぎ 3コース										
28	月									明大中野八王子水泳部 2コース			
29	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						
30	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		
31	木												

毎週木曜日はシルバータイム(午前9時から午後6時):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