| | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月 | | | | | 自由遊泳 | ベビー | | グッピー（年少より） | ファースト（年中より）A | ファースト（年中より）B<br>育成 | 選手（コーチ認定） | | |
| 火 | | | | | 自由遊泳 | | | グッピー（年少より） | ファースト（年中より）A | ファースト（年中より）B<br>育成 | 選手（コーチ認定） | | |
| 水 | | | | | 自由遊泳 | レディース(女性) | | グッピー（年少より） | ファースト（年中より）A | ファースト（年中より）B<br>育成 | 選手（コーチ認定） | | |
| 木 | | | | | 自由遊泳 | アクアビクス | | グッピー（年少より） | ファースト（年中より）A | ファースト（年中より）B<br>育成 | マスターズ（男・女）<br>選手（コーチ認定） | | |
| 金 | | | | | 自由遊泳 | レディース(女性) | | グッピー（年少より） | ファースト（年中より）A | ファースト（年中より）B<br>育成 | 選手（コーチ認定） | | |
| 土 | 選手（コーチ認定） | | ドルフィン（年少より） | | | グッピー（年少より） | ファースト（年中より）A | ファースト（年中より）B | ファースト（年中より）C<br>育成 | 自由遊泳<br>マスターズ（男・女） | | | |