

| 時間帯 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|---|-----------|-----|---|
| 日 | 1日 火曜日 | | | | 2日 水曜日 | | | | 3日 木曜日 | | | | 4日 金曜日 | | | | 5日 土曜日 | | | | 6日 日曜日 | | | | 7日 月曜日 | | | | 8日 火曜日 | | | | | | | | | | | |
| 大体育室 | B | B | B | B | B | B | B | B2 | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | <div style="text-align: center;">  <h3>休館日</h3> <p>熱中症予防講習会 参加費無料</p> <p>8月3日(木) 12時10分~12時50分 小体育室 定員/先着80人 1階事務室にて申込</p>  </div> | | | | | | | | | | | |
| | T | T | T | 地球 防衛軍 | T | T | T | 絆 | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | 飛猿 | VOLTS | T | T | T | T | T | T | T | T | | | | | | | | | B | B | B | B |
| | セキレイ | バド連盟 | パロット | 野ばら | ミニバス | V.S.C | S.S.C | テニス | 北クラブ | レバレ連盟 | スワロー | エレガンス | ツナ60g | CHOFU クラブ | 金曜日会 | face | Sur | T | T | 飛猿 | VOLTS | T | T | T | T | MV調布 | フロアボールリーグ | セキレイ | | | | | | | | | T | 地球 防衛軍 | 野ばら | |
| 小体育室 | 跳び箱 鉄棒 スクール | エクササイズ 改善 卓球 | 深大寺 | T | 跳び箱 鉄棒 スクール | チェア ここに | HILL LL | T | 跳び箱 鉄棒 スクール | 転倒 予防 講習会 | さわやか 体操 | T | 跳び箱 鉄棒 スクール | ウォール キック トレーニング | 卓球 連盟 | 9・6 上ノ原 サンデー | SSK II | T | T | T | T | T | T | T | T | T | エクササイズ 改善 卓球 | 深大寺 | T | | | | | | | | | | | |
| 会議室 | 桜花 の会 グラウンド ゴルフ 協会 | | POWER C | | | | ナイト ヨガ スクール | バド 連盟 | ホア ピラ | 調布少年 空手道 | | ダル ツイン ション | フラ レイ クク チ | アフ ラ ヒ | | くすの 木 会 | BOOK BOOST | | | | | | | | | | | SSK II | POWER C | | | | | | | | | | | |

| 日 | 9日 水曜日 | | | | 10日 木曜日 | | | | 11日 金曜日(祝) | | | | 12日 土曜日 | | | | 13日 日曜日 | | | | 14日 月曜日 | | | | 15日 火曜日 | | | | | | | |
|------|----------|------------|-----------|---------------------------------------|-----------|----------|----------------|-----------|------------|----------|------|-------------------|-----------|---|----------|---------------|-----------|---------------|---|-----------|----------------|----------|-----------|-----------|---------|------------------|----------|------------|-----------|-----------|---|---|
| 大体育室 | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B |
| | T | T | T | 調布 Jr | T | T | T | 絆 | B | B | CBBC | T | T | T | CBBC | T | T | T | T | T | T | T | ぐりん りん | COM MM | さくら | ② | スワ ロー | バド 連盟 | パロ ット | 地球 防衛軍 | | |
| | V.S.C | テニス | バウンド | | レバレ 連盟 | パロ ット | エレガ ンス | はなみ つき | スワ ロー | セキ レイ | CBBC | T | T | T | ロビ ンス | CBBC | T | T | T | T | T | T | ぐりん りん | COM MM | さくら | ② | スワ ロー | バド 連盟 | パロ ット | 地球 防衛軍 | | |
| 小体育室 | つくも 会 | チェア ここに | SSK II | T | フレ ンド | 転倒 予防 | さわ やか 体操 | T | T | T | T | 9・6 JTC | T | T | T | 太極 拳 調布 | T | T | T | SSK II | トリス テッ プ | バラン ス | 体幹 | T | さつき | エクサ サイズ 改善 | 卓球 | 深大 寺 | SSK II | | | |
| 会議室 | 盲卓球 | | | ナイ ト ヨ ガ ス ク ー ル | | ホア ピラ | SSK II | | | | | くす の 木 会 | SSK II | | | | SSK II | BOOK BOOST | | | | | | | | | 桜花 の会 | POWER C | | | | |

個人利用

T B ②

↓ ↓ ↓

個人卓球7台以上
個人バドミントン3面以上
個人バスケットボール

T2 B2
2台 2面


* 個人利用できる種目はバドミントン・卓球・バスケットボールです。個人バドミントン・卓球は時間帯によって開放面数が異なります。

* ラケット・シャトル・ボールは貸出しをしています(無料)。ご利用の際は必ず室内履きをご用意ください。

★ 予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221



8月

| 時間帯 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | 9:00 ↓ 11:45 | 12:00 ↓ 14:45 | 15:00 ↓ 17:45 | 18:00 ↓ 20:45 | | | | | | | |
|------|--------------------|---------------------------------|---|---------------------|-----------------------|---------------------|----------------------------|-----------------------|---|---|---------------------------------|-----------------------|--|---------------------|---------------------|---------------------|--|--|--|---------------------|--------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|--------------------|--|---------------------|---------------------------------|----------------------------|---|----|---|---|------------------|-----------------------|
| 日 | 16日 水曜日 | | | | 17日 木曜日 | | | | 18日 金曜日 | | | | 19日 土曜日 | | | | 20日 日曜日 | | | | 21日 月曜日 | | | | 22日 火曜日 | | | | 23日 水曜日 | | | | | | |
| 大体育室 | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B2 T3 | B | B | B | B | B | B | 第31回 ニッタク レディース大会 (卓球) | B | 休館日  | | | | | | | | B | B | B | B | B | B | B | B | |
| | T | T | T | M C | T | T | T | T | T | セキレイ | T | T | T | フェイク | M V調布 | ポ ール協 会 | | | | | | | | | | | T | T | T | 防 衛 軍 | 地球 | T | T | T | M C |
| | | | テ ニス ド | 北 クラ ブ | パ ロッ ト | ス ワ ロー | 朝 日 ク ラブ | は な み つ き | チ ーム 日 会 | 金 曜 日 会 | 上 ノ 原 ミ ニ バ ス | T | フ ェ イ ク | M V 調 布 | ポ ール 協 会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | セ キ レ イ | エ レ ガ ン ス |
| 小体育室 | つ く も 会 | チ ェ ア に こ に こ | S S K II | T | フ レ ン ド | 転 倒 予 防 | さ わ や か 体 操 | S S K II | ウ ェ ン ス テ ィ T ぶ ろ じ え く と | ウ ォ ー ハ ル シ ー ン グ | ト レ ー ニ ン グ | 卓 球 連 盟 | 9 ・ 6 J T C | T | T | T | 調 布 太 極 拳 | T | T | T | T | ウ ェ ン ス テ ィ | エ ク サ サ イ ズ | 卓 球 | 深 大 寺 | T | つ く も 会 | チ ェ ア に こ に こ | H I L L A T | T | | | | | |
| 会議室 | | | ナ イ ト ヨ ガ ス ク ー ル | | ホ ア ピ ラ リ | | | S S K II | フ ラ レ イ ク ク ナ | ア フ フ ラ ヒ | | く す の 木 会 | B O O K ・ S S K II | | | | ニ ッタ ク レ ジ ー ス 大 会 | B O O K ・ S S K II | | | | | バ ド 連 盟 | | | P O W E R ・ C O U N T Y | 盲 卓 球 | | | ナ イ ト ヨ ガ ス ク ー ル | | | | | |

| 日 | 24日 木曜日 | | | | 25日 金曜日 | | | | 26日 土曜日 | | | | 27日 日曜日 | | | | 28日 月曜日 | | | | 29日 火曜日 | | | | 30日 水曜日 | | | | 31日 木曜日 | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|---|---|---|----------------------------|------------------|---|---|---|---|--|--|---|---|------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|---|---|------------------|---|--------------------------------------|------------------|------------------|---------------------------------|------------------|-------------|--------|-----------------------|--------------|---|-----------------------|-------------------|--------------|---|--|
| 大体育室 | B | B | B | B | B | B2 T3 | B | B | ジュニア育成 地域推進事業 審判講習会 (バスケットボール) | | | | チャレンジ イン調布 インディアカ 大会 ※ランニングコース 開放なし | | | | B | B | B | B | 第31回 レディース大会 (バドミントン) | | | | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | | | | | |
| | T | T | T | | T | 金 曜 日 会 | T | T | | | | | | | | | T | T | T | T | | | | | T | T | T | T | f a c e | T | T | T | M C | パ ロ ッ ト | T | T | | パ ロ ッ ト | T | T | |
| | レ バ レ 連 盟 | エ レ ガ ン ス | パ ロ ッ ト | W H I T E E Y E S | チ ーム 日 会 | セ キ レ イ | | 調 布 J r | | | | | | | | | バ ド 連 盟 | | | | | | | | | バ ド 連 盟 | C H O F U ク ラ ブ | フ レ ン ス | さ く ら | ◎ | | 防 衛 軍 | 地球 | V ・ S ・ C | テ ニス ド | 絆 | レ バ レ 連 盟 | 朝 日 ク ラブ | ス ワ ロー | W H I T E E Y E S | |
| 小体育室 | フ レ ン ド | 転 倒 予 防 | さ わ や か 体 操 | T | ウ ェ ン ス テ ィ T ぶ ろ じ え く と | ウ ォ ー ハ ル シ ー ン グ | ト レ ー ニ ン グ | 卓 球 連 盟 | T | T | T | T | 調 布 太 極 拳 | T | T | T | フ レ ン ド | ト レ ー ニ ン グ | バ ラ ン ス | H I L L A T | T | エ ク サ サ イ ズ | T | T | じ え く と | チ ェ ア に こ に こ | H I L L A T | T | T | 転 倒 予 防 | つ く も 会 | T | | | | | | | | | |
| 会議室 | バ ド 連 盟 | ホ ア ピ ラ リ | 調 布 少 年 空 手 道 | | フ ラ レ イ ク ク ナ | ア フ フ ラ ヒ | | | ジュニア育成 地域推進事業 審判講習会 (バスケットボール) | | | | 盲 卓 球 | B O O K ・ S S K II | | | オ フ ラ ナ | エ カ ラ ヒ | | | バ ド 連 盟 | チ ー シ ー 会 | | | | ナ イ ト ヨ ガ ス ク ー ル | | | | 調 布 少 年 空 手 道 | | | | | | | | | | | |

* 個人利用できる種目はバドミントン・卓球・バスケットボールです。個人バドミントン・卓球は時間帯によって開放面数が異なります。

* ラケット・シャトル・ボールは貸出しをしています(無料)。ご利用の際は必ず室内履きをご用意ください。

★予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221



8月

★トレーニング室につきましては「トレーニング室プログラム」をご覧ください

| 時間 | 9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:半 ↓ 20:半 | | | | | 9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:半 ↓ 20:半 | | | | | 9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:半 ↓ 20:半 | | | | | 9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:半 ↓ 20:半 | | | | | 9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:半 ↓ 20:半 | | | | | 9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:半 ↓ 20:半 | | | | | 9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:半 ↓ 20:半 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1日 火曜日 | | | | | 2日 水曜日 | | | | | 3日 木曜日 | | | | | 4日 金曜日 | | | | | 5日 土曜日 | | | | | 6日 日曜日 | | | | | 7日 月曜日 | | | | | 8日 火曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1コース | ■ | | | | | | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6コース | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | |
| ランニングコース | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



休館日

| 9日 水曜日 | | | | | 10日 木曜日 | | | | | 11日 金曜日(祝) | | | | | 12日 土曜日 | | | | | 13日 日曜日 | | | | | 14日 月曜日 | | | | | 15日 火曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|------------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | | | | |
| 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | | | | | | | | | | |

エンジョイアクア
 ↓自由遊泳コース
 午後2時半~3時半



↓25m以上続けて泳ぐコース

↓歩く方優先コース

全コースクイックターンできます

*プールは小学生以上のご利用が可能です。小学校1年生~3年生までのお子様は、大人(高校生以上)の付き添いが、お子様2人に対し1人必要です。
 プール水槽内では1対1で、手の届く範囲でご遊泳ください。小・中学生のみのご利用は18時までとなります。18時以降は大人(高校生以上)の付き添いが必要です。
 ★予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221

★トレーニング室につきましては「トレーニング室プログラムチラシ」をご覧ください。

| 時間 | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | 18半 ↓ 20半 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-----------|---------|---------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|---|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|--|--|------|--|--|--|--|--|
| | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | 9 ↓ 10 | 10 ↓ 12 | 12 ↓ 14 | 14 ↓ 16 | 16 ↓ 18 | | | | | | | | | | |
| | 16日 水曜日 | | | | | 17日 木曜日 | | | | | 18日 金曜日 | | | | | 19日 土曜日 | | | | | 20日 日曜日 | | | | | 21日 月曜日 | | | | | 22日 火曜日 | | | | | 23日 水曜日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4コース | | | | | 19 ↓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 ↓ | | | | | |
| 5コース | ウォーキング | ひらめ会 | GA GA NI | 水中運動 | キリ大高校 | ウォーキング | ファースト | アクア | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | エンジョイアクア | ドルフィンズ | おととと | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | | | | | | | | | |
| 6コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ランニングコース | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  休館日  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 24日 木曜日 | | | | | 25日 金曜日 | | | | | 26日 土曜日 | | | | | 27日 日曜日 | | | | | 28日 月曜日 | | | | | 29日 火曜日 | | | | | 30日 水曜日 | | | | | 31日 木曜日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5コース | ウォーキング | ファースト | アクア | GA GA NI | GA GA NI | エンジョイアクア | ドルフィンズ | おととと | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | GA GA NI | | | | | | | | | | |
| 6コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ランニングコース | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 利用可 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | 個人利用 | | | | | | | | | | | | | | |

*プールは小学生以上のご利用が可能です。小学校1年生~3年生までのお子様は、大人（高校生以上）の付き添いが、お子様2人に対し1人必要です。
 プール水槽内では1対1で、手の届く範囲でご遊泳ください。小・中学生のみのご利用は18時までとなります。18時以降は大人（高校生以上）の付き添いが必要です。
 ★予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221