

| | 2日 (水) | | | | | | | 9日 (水) | | | | | | | 16日 (水) | | | | | | | 23日 (水) | | | | | | | 30日 (水) | | | | | | | |
|-------|--------|------|-------|--------------------|------|----|-----|--------|------|----|--------------------|------|----|-----|---------|------|----|--------------------|-------|----|-----|---------|------|-----|--------------------|------|-------|-----|---------|------|-----|--------------------|------|----|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | サブ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | サブ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | サブ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | サブ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | サブ | |
| 7:00 | フリーエリア | | | | | | | フリーエリア | | | | | | | フリーエリア | | | | | | | フリーエリア | | | | | | | フリーエリア | | | | | | | 7:00 |
| 8:00 | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | 8:00 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | | | 速く | 9:50 ★ 11:30 | | | 歩行 | | | 速く | 9:50 ★ 11:30 | | | 歩行 | | | 速く | 9:50 ★ 11:30 | | | 歩行 | | | 速く | 9:50 ★ 11:30 | | | 歩行 | | | 速く | 9:50 ★ 11:30 | | | 歩行 | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 13:00 | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | | | 右側 | 右側 | ゆっくり | 速く | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | 右側 | 右側 | 速く | 歩行 | 子ども | | | 右側 | 右側 | 速く | 歩行 | 子ども | | | 右側 | 右側 | 速く | 歩行 | 子ども | | | 右側 | 右側 | 速く | 歩行 | 子ども | | | 右側 | 右側 | 速く | 歩行 | 子ども | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | 16:25 | | | ★ | フリー | 子ども | | | 16:25 | | | ★ | フリー | 子ども | | | 16:25 | | | ★ | フリー | 子ども | | | 16:25 | | | ★ | フリー | 子ども | | | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 歩行 | ゆっくり | 速く | ★ | | | フリー | 歩行 | ゆっくり | 速く | ★ | | | フリー | 歩行 | ゆっくり | 速く | ★ | | | フリー | 歩行 | ゆっくり | 速く | ★ | | | フリー | 歩行 | ゆっくり | 速く | ★ | | | フリー | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:45 | | | 20:45 | | | ★ | フリー | 子ども | | | 20:45 | | | ★ | フリー | 子ども | | | 20:45 | | | ★ | フリー | 子ども | | | 20:45 | | | ★ | フリー | 子ども | | | 20:45 | |

20:45 目盛りは15分単位です

- 速く ... 速く泳ぐ方優先コース
- ゆっくり ... ゆっくり泳ぐ方優先コース
- 右側 ... 右側通行コース
- 歩行 ... 水中歩行専用コース・水中歩行専用プール（サブ1.1M、19：00以降1.2M）
- 子ども ... 子ども用プール（0.8M）

★は渋谷区水泳連盟主催の水泳教室(年3期制)です

休憩時間（各10分） 10：50、12：50、14：50、16：50、18：50