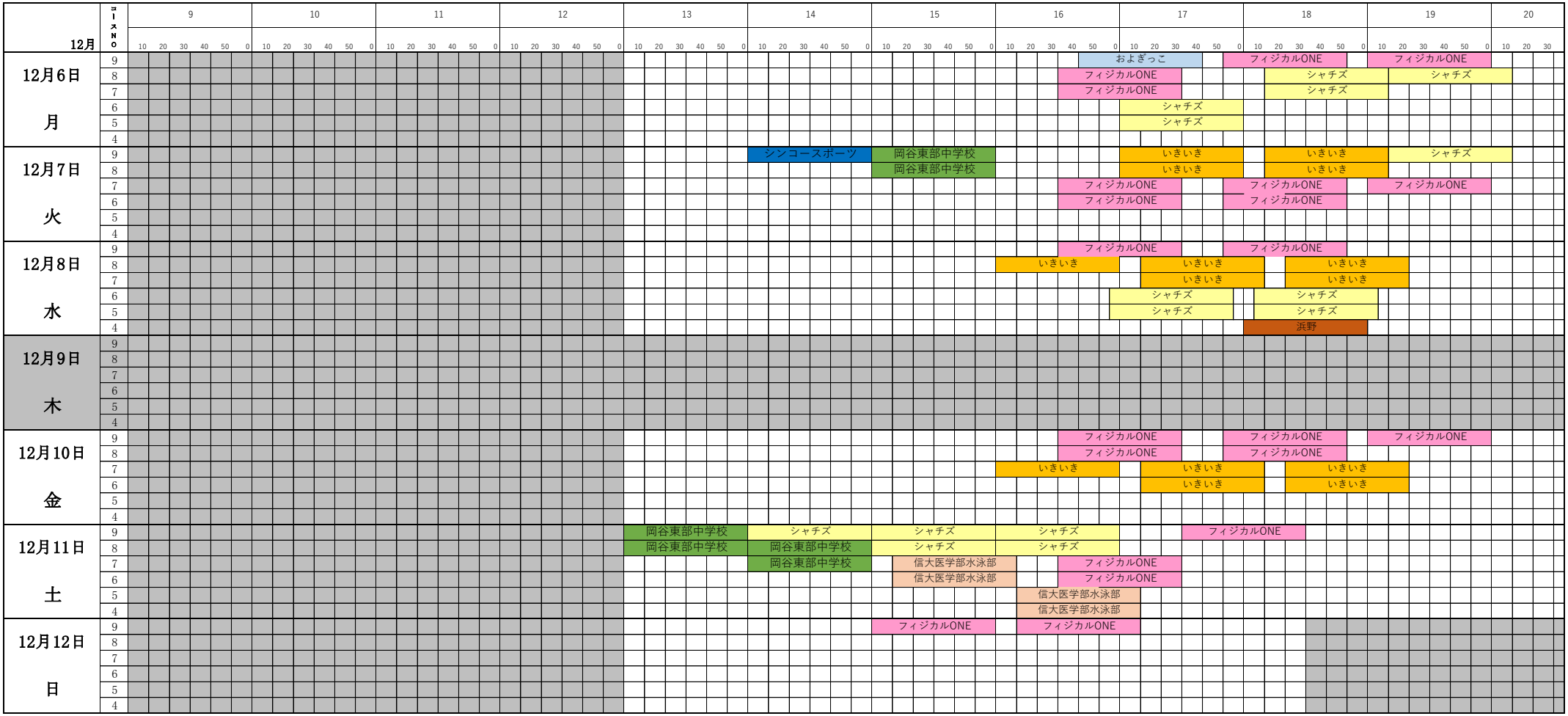
| 12月 | コースNO | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月1日 水 | 9 | | | | | | | | | シャチズ | シャチズ | | |
| | 8 | | | | | | | | | シャチズ | シャチズ | | |
| | 7 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 6 | | | | | | | | いきいき | いきいき | いきいき | | |
| | 5 | | | | | | | | | いきいき | いきいき | | |
| | 4 | | | | | | | | | | 浜野 | | |
| 12月2日 木 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月3日 金 | 9 | | | | | | | | いきいき | いきいき | いきいき | | |
| | 8 | | | | | | | | | いきいき | いきいき | | |
| | 7 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | フィジカルONE | |
| | 6 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月4日 土 | 9 | | | | | 岡谷東部中学校 | シャチズ | シャチズ | フィジカルONE | フィジカルONE | | | |
| | 8 | | | | | 岡谷東部中学校 | 岡谷東部中学校 | シャチズ | フィジカルONE | | | | |
| | 7 | | | | | | 岡谷東部中学校 | | シャチズ | | | | |
| | 6 | | | | | | | | シャチズ | | | | |
| | 5 | | | | | | | 信大医学部水泳部 | 信大医学部水泳部 | | | | |
| | 4 | | | | | | | 信大医学部水泳部 | 信大医学部水泳部 | | | | |
| 12月5日 日 | 9 | | | | | | | フィジカルONE | フィジカルONE | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |


12月
コースNO
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
12月6日
月
12月7日
火
12月8日
水
12月9日
木
12月10日
金
12月11日
土
12月12日
日
およぎっこ
フィジカルONE
シャチズ
いきいき
シンコースポーツ
岡谷東部中学校
信大医学部水泳部
浜野

| 12月 | コースNO | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12月13日 月 | 9 | | | | | | | 岡谷東部中学校 | | シャチズ | シャチズ | シャチズ | |
| | 8 | | | | | | | 岡谷東部中学校 | | シャチズ | シャチズ | | |
| | 7 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | フィジカルONE | |
| | 6 | | | | | | | | フィジカルONE | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月14日 火 | 9 | | | | | | シンコースポーツ | 岡谷東部中学校 | フィジカルONE | | フィジカルONE | フィジカルONE | |
| | 8 | | | | | | | 岡谷東部中学校 | フィジカルONE | | フィジカルONE | シャチズ | |
| | 7 | | | | | | | | | いきいき | いきいき | | |
| | 6 | | | | | | | | | いきいき | いきいき | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月15日 水 | 9 | | | | | | | | いきいき | いきいき | いきいき | | |
| | 8 | | | | | | | | | いきいき | いきいき | | |
| | 7 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | フィジカルONE | |
| | 6 | | | | | | | | | シャチズ | シャチズ | | |
| | 5 | | | | | | | | | シャチズ | シャチズ | | |
| | 4 | | | | | | | | | | 浜野 | | |
| 12月16日 木 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月17日 金 | 9 | | | | | | | | いきいき | いきいき | いきいき | | |
| | 8 | | | | | | | | | いきいき | いきいき | | |
| | 7 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | フィジカルONE | |
| | 6 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 5 | | | | | | | | | 岡谷東部中学校 | | | |
| | 4 | | | | | | | | | 岡谷東部中学校 | | | |
| 12月18日 土 | 9 | | | | | 岡谷東部中学校 | シャチズ | シャチズ | フィジカルONE | フィジカルONE | | | |
| | 8 | | | | | 岡谷東部中学校 | 岡谷東部中学校 | シャチズ | フィジカルONE | | | | |
| | 7 | | | | | | 岡谷東部中学校 | | シャチズ | | | | |
| | 6 | | | | | | | | シャチズ | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月19日 日 | 9 | | | | | シャチズ | シャチズ | | フィジカルONE | | | | |
| | 8 | | | | | シャチズ | シャチズ | | | 岡谷東部中学校 | | | |
| | 7 | | | | | | | フィジカルONE | | 岡谷東部中学校 | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |

| 12月 | コースNO | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12月20日 月 | 9 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | フィジカルONE | |
| | 8 | | | | | | | | フィジカルONE | | シャチズ | シャチズ | |
| | 7 | | | | | | | | | シャチズ | シャチズ | | |
| | 6 | | | | | | | | | シャチズ | | | |
| | 5 | | | | | | | | およぎっこ | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月21日 火 | 9 | | | | | | シンコースポーツ | | | いきいき | いきいき | シャチズ | |
| | 8 | | | | | | | | | いきいき | いきいき | | |
| | 7 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | フィジカルONE | |
| | 6 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月22日 水 | 9 | | | | | | | | | シャチズ | シャチズ | | |
| | 8 | | | | | | | | | シャチズ | シャチズ | | |
| | 7 | | | | | | | | フィジカルONE | | フィジカルONE | | |
| | 6 | | | | | | | | いきいき | いきいき | いきいき | | |
| | 5 | | | | | | | | | いきいき | いきいき | | |
| | 4 | | | | | | | | | | 浜野 | | |
| 12月23日 木 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月24日 金 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月25日 土 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月26日 日 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |

**12月23日(木)～1月6日(木)まで年末年始・メンテナンス休館**

| 12月 | コースNO | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 40 50 0 | 10 20 30 |
| 12月27日 月 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月28日 火 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月29日 水 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月30日 木 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 12月31日 金 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 1月1日 土 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 1月2日 日 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | |

**12月23日(木)～1月6日(木)まで年末年始・メンテナンス休館**