メインプール	メインプール水深	ダイビングプール	Time	サブプール A面	サブプール B面	サブプール水深
オープニング			10:00			
競泳 スペシャルレッスン① 【ゲスト講師】 大橋 悠依 競泳・東京五輪金メダリスト	水深 1.1m	飛込体験	10:30	SUPヨガ	一般開放 / キッズプール / ブラインドスイミング体験	水深 1.1m
			11:00			
			11:30			
アクアゲーム（水球体験） アーティスティックスイミング体験		チャレンジアクア & スノーケリング体験	12:00			
			12:30			
			13:00			
水球 デモンストレーション アーティスティックスイミング デモンストレーション	水深 2.0m		13:30	一般開放	一般開放 / キッズプール / ブラインドスイミング体験	
			14:00			
一般開放 競泳リレー対決 【ゲスト】 大橋 悠依・茨 隆太郎		一般開放	14:30			
デフ水泳体験 【ゲスト講師】 茨 隆太郎 デフリンピック競泳・ブラジル大会金メダリスト			15:00	一般開放	キッズプール	
			15:30			
競泳 スペシャルレッスン② 【ゲスト講師】 大橋 悠依 競泳・東京五輪金メダリスト			16:00			
			16:30			
			17:00			
一般開放		一般開放	21:00	一般開放		

Time	エントランス 2F	エントランス 2F外	エントランス 1F	場内・公園内	トレーニングルーム		スタジオ
							映像レッスン体験
10:00	パラ水泳 VR体験	走り方教室①	キッチンカー / 江東区観光協会出展ブース・東京2020大会レガシーアーカイブ	謎解きラリー	一般開放	InBody 測定会	
10:30		走り方教室②					ボディーメイクトレーニング
11:00							
11:30							ファイトアタック BEAT
12:00							
12:30							ヨガ
13:00	パラ水泳 VR体験	走り方教室③					
13:30							ビューティプロジェクト SHISEI～骨盤～
14:00		走り方教室④					
14:30							Lati Lati
15:00		走り方教室⑤					
15:30							ピラティス
16:00		走り方教室⑥					
16:30							エアロサーキット
17:00							
21:00							