

| 月 | 日 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
|-----|------|---|----|----|----|-----------------------------|----|----|----|-------------------------------|----|----|--------------------------|----|--|
| 1月 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | のりのりエアロ (FS) 8:30~14:00 | | | | オールラウンドOB会 なでしこ (FS) | | | | トランポリンサークル 16:00~19:00 | | | パワーヨガ1-8 (FS) | | |
| | プール | 水泳初級1-8 | | | | 水泳初級3-8 | | | | スイムファミリー | | | | | |
| 2火 | 大体育室 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| | プール | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| 3水 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | ハピネス マジェンタ (FS) 8:30~14:00 | | | | ひまわり (FS) | | | | ハーツ | | | 広島ドラゴンフライズ (FS) | | |
| | プール | アクアピクス1-9 | | | | 水泳中級1-9 | | | | ワイワイアクア | | | 泳ぎ鯛 | | |
| 4木 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 五日市BT カトレア (FS) | | | | リリース M'sバレー | | | | 体操1-9 | | | フィットネス五日市 円武会 (FS) | | |
| | プール | めだかクラブ | | | | 水泳初級1-9 | | | | 水泳初級1-9 | | | M'sクラブ | | |
| 5金 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | (FS) かもめ卓球クラブ (FS) | | | | 佐伯区シニアクラブ 体力測定 | | | | ヒロシマジムトラ 志空館 (FS) 16:30~21:30 | | | | | |
| | プール | 楽泳クラブ | | | | 水泳初級2-9 | | | | 安井塾 | | | アクア愛好会 | | |
| 6土 | 大体育室 | 第52回 広島県中学校新体操選手権大会 令和元年度 広島県高等学校新体操選手権大会 広島県体操協会 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 8:30~13:00 | | | | ハイブローズ (FS) | | | | MBC | | | リフレッシュパワーズ バドミントン教室 (FS) | | |
| | プール | カエルクラブ | | | | 五日市シールズ | | | | ドルフィン | | | | | |
| 7日 | 大体育室 | 平成31年度 佐伯区PTA連合会親善スポーツ大会 16:45~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | エグゼハウス (FS) | | | | MBC | | | | 広島ハスケ (FS) | | | | | |
| | プール | らくらくクラブ水泳教室 | | | | しろくま | | | | 水中Wクラブ | | | | | |
| 8月 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 佐伯区シニアクラブ ニュースポーツ交流会 (FS) | | | | オールラウンドOB会 なでしこ (FS) | | | | トランポリンサークル 16:00~19:00 | | | パワーヨガ1-9 (FS) | | |
| | プール | 水泳初級1-9 | | | | 水泳初級3-9 | | | | スイムファミリー | | | | | |
| 9火 | 大体育室 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| | プール | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| 10水 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | ハピネス マジェンタ (FS) 8:30~14:00 | | | | ひまわり (FS) | | | | ハーツ | | | 19:00~21:30 | | |
| | プール | アクアピクス1-9 | | | | 水泳中級1-10 | | | | ワイワイアクア | | | | | |
| 11木 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 五日市BT カトレア (FS) | | | | リリース M'sバレー | | | | 体操1-10 | | | フィットネス五日市 円武会 (FS) | | |
| | プール | めだかクラブ | | | | 水泳初級1-10 | | | | 水泳初級1-10 | | | M'sクラブ | | |
| 21日 | 大体育室 | 広島市小学生スポーツ交歓会(ミニバスケットボール教室) 18:45~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | MTB | | | | MBC | | | | 西広島リハビリテーション病院 | | | | | |
| | プール | 水中Wクラブ | | | | しろくま | | | | | | | | | |
| 22月 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | のりのりエアロ (FS) 8:30~14:00 | | | | オールラウンドOB会 なでしこ (FS) | | | | トランポリンサークル 16:00~19:00 | | | パワーヨガ1-10 (FS) | | |
| | プール | 水泳初級1-10 | | | | 水泳初級3-10 | | | | スイムファミリー | | | | | |
| 23火 | 大体育室 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| | プール | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| 24水 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | ハピネス マジェンタ (FS) 8:30~14:00 | | | | ひまわり (FS) | | | | ハーツ | | | 19:00~21:30 | | |
| | プール | ワイワイアクア | | | | | | | | | | | | | |
| 25木 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | (FS) カトレア (FS) | | | | 白い三輪車の会 | | | | M'sバレー (FS) | | | フィットネス五日市 円武会 (FS) | | |
| | プール | 五日市BT ツインクル | | | | 水中Wクラブ | | | | M'sクラブ | | | | | |
| 26金 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | (FS) かもめ卓球クラブ (FS) | | | | リリース (FS) | | | | ヒロシマジムトラ 志空館 (FS) | | | アベル RG (FS) | | |
| | プール | 楽泳クラブ | | | | 安井塾 | | | | アクア愛好会 | | | | | |
| 27土 | 大体育室 | 第37回 広島県バウンドテニス親善大会 16:45~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 8:30~12:00 | | | | 県庁鯉城クラブ | | | | 15:00~19:00 | | | リフレッシュパワーズ (FS) | | |
| | プール | カエルクラブ | | | | 五日市シールズ | | | | ドルフィン | | | | | |
| 28日 | 大体育室 | H 31年度 前期広島市卓球リーグ① 18:45~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 8:30~13:00 | | | | 広島マイッツ (FS) | | | | MBC | | | 広島ハスケ (FS) | | |
| | プール | 水中Wクラブ | | | | | | | | | | | | | |
| 29月 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | のりのりエアロ (FS) 8:30~14:00 | | | | 太極拳 楽々 オールラウンドOB会 なでしこ (FS) | | | | トランポリンサークル 16:00~21:30 | | | 志空館 | | |
| | プール | 水泳初級3-10 | | | | スイムファミリー | | | | | | | | | |
| 30火 | 大体育室 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| | プール | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| 31水 | 大体育室 | 8:30~21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 小体育室 | ハピネス マジェンタ (FS) 8:30~13:00 | | | | 五日市児童スポーツクラブ | | | | ひまわり (FS) | | | ハーツ | | |
| | プール | 水泳初級1-11 | | | | 水泳初級2-11 | | | | 水泳初級4-11 | | | | | |

卓球・バドミントン・ニュースポーツ等の個人利用ができます。

バスケットボールの個人利用ができます。

(FS) バトン・ダンス・車椅子サッカーなどさまざまな競技・種目の個人利用ができます。なお、バスケットボール以外の種目を優先とします。

※ 緊急やむを得ない場合は急きょ予定が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※ 網掛けは、大会や団体専用利用、教室などの主催事業のため、個人利用はできません。
 なお、プール室（プール休館日を除く）・トレーニング室は終日個人利用できます。