

2009年1~6月 エンジョイレッスン表 (昼)

コース	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:30
火曜日	8	歩行者専用コース								
	7	フリーコース 13:00~15:30								
	6	フリーコース 13:00~15:30								
	5	マスターズA (窪田)								
	4	マスターズA (窪田)								
	3	マスターズA (窪田)								
	2	ウォーク&ラン (信坂)			水中空手 (中村優)			チャレンジ背泳ぎ (中村優)		
	1	ウォーク&ラン (信坂)			水中空手 (中村優)			チャレンジ背泳ぎ (中村優)		
水曜日	8	歩行者専用コース						ダンススイミング (安部)		
	7	フリーコース 13:00~15:15						ダンススイミング (安部)		
	6	フリーコース 13:00~15:15						歩行者専用コース		
	5	チャレンジクロール (千代延)						歩行者専用コース		
	4	チャレンジクロール (千代延)						歩行者専用コース		
	3	チャレンジクロール (千代延)						歩行者専用コース		
	2	アクアチャレンジ (窪田)			歩行者専用コース					
	1	アクアチャレンジ (窪田)			歩行者専用コース					
木曜日	8	歩行者専用コース								
	7	フリーコース 13:00~15:30								
	6	フリーコース 13:00~15:30								
	5	フリーコース 13:00~15:30						のんびりマスターズ (千代延)		
	4	フリーコース 13:00~15:30						のんびりマスターズ (千代延)		
	3	フリーコース 13:00~15:30			チャレンジバタフライ (荒井&笹野)			初心者 (笹野)		
	2	アクアピクス (藤原&信坂)			初心者 (笹野)					
	1	アクアピクス (藤原&信坂)			初心者 (笹野)					
金曜日	8	歩行者専用コース								
	7	フリーコース 13:00~15:30								
	6	フリーコース 13:00~15:30								
	5	マスターズA (中村宏&藤原)						フリーコース 13:00~15:30		
	4	マスターズA (中村宏&藤原)						フリーコース 13:00~15:30		
	3	マスターズA (中村宏&藤原)			チャレンジ平泳ぎ (窪田)			ワンポイント (伊藤&笹野)		
	2	ステップ (笹野&窪田)			ワンポイント (伊藤&笹野)					
	1	ステップ (笹野&窪田)			ワンポイント (伊藤&笹野)					
土曜日	8	歩行者専用コース								
	7	タイムトライアルへの道 (窪田 [伊藤])								
	6	タイムトライアルへの道 (窪田 [伊藤])								
	5	フリーコース 13:00~15:00								
	4	フリーコース 13:00~15:00								
	3	フリーコース 13:00~15:00								
	2	ウォーク&ラン (藤原)			フリーコース 13:00~15:00					
	1	ウォーク&ラン (藤原)			フリーコース 13:00~15:00					