

2009年1～6月 エンジョイレッスン表（夜）

コース	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30
火曜日	8			タイムトライアルへの道（藤原&中村宏）				フィン専用コース	
	7								
	6								
	5								
	4			フリーコース 20:00～21:30					
	3								
	2								
	1			ウォーク&ラン（千代延）		チャレンジクロール（千代延）			
水曜日	8			フリーコース 19:30～21:30					
	7								
	6								
	5			マスターズA 藤原&荻野&池田					
	4								
	3								
	2								
	1			初心者（中村宏）		チャレンジバタフライ（中村宏）		フィン専用コース	
木曜日	8							フィン専用コース	
	7			フリーコース 20:00～21:30					
	6								
	5			ワンポイント （信坂）		のんびりマスターズ（藤原）			
	4								
	3								
	2			マスターズB（伊藤）					
	1								
金曜日	8			フィンスイミング（小泉 [信坂]）				フィン専用コース	
	7								
	6								
	5								
	4			フリーコース 20:00～21:30					
	3								
	2								
	1			うきうきウォーキング（中村宏）		チャレンジ平泳ぎ（中村宏）			
土曜日	8			フリーコース 19:30～21:30					
	7								
	6								
	5			マスターズA（千代延&窪田）					
	4								
	3								
	2								
	1			初心者（中村宏）		チャレンジ背泳ぎ（中村宏）		フィン専用コース	
コース	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30