

2025年10月～12月エンジョイレッスン表（昼）

レーン	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	
火曜日	8	歩行者専用コース								
	7									
	6									
	フリーコース									
	13:30				マスターズ 齋藤&柳川					
	15:30		ウォーク&ラン 千々岩&柴田		らくらくクロール 田尻&和田					
	1									
	1									
水曜日	8	歩行者専用コース								
	7									
	6									
	フリーコース									
	13:30		らくらく背泳ぎ 和田&齋藤		ワンポイント 千々岩					
	15:30									
	1									
	1									
木曜日	8	歩行者専用コース								
	7									
	6									
	フリーコース									
	13:30				ロングマスターズ 和田&田尻					
	15:30		13:40～14:15 陸上ストレッチ&水中健康運動 千代延		らくらく平泳ぎ 千々岩&柳川					
	1									
	1									
金曜日	8	歩行者専用コース								
	7									
	6									
	フリーコース									
	13:30				のんびりマスターズ 齋藤&柴田					
	15:30		アクアサーキット 和田&齋藤		らくらくバタフライ 和田&柳川					
	1									
	1									
土曜日	8	歩行者専用コース								
	7									
	6									
	フリーコース									
	13:30	フィン専用コース ※レッスンではありません※								
	15:30									
	1									
	1									

- 歩行者専用コース・フィン専用コースは、レッスンではございません。
- 【木曜日13:40～13:55 陸上ストレッチ】はフリー会員の方もご参加いただけます。
- 空白（白い部分）がフリーコースとしてご利用いただけるコースとなります。会員様同士、十分に距離を取ってご利用ください。

2025年10月～12月 エンジョイレッスン表（夜）

レーン	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	
火曜日	8								フィン専用コース	
	7									
	6									
	フリーコース									
	20:00			☆ロングマスターズ 千々岩						
	21:30									
	1									
	1									
水曜日	8								フィン専用コース	
	7									
	6									
	フリーコース									
	19:30			☆マスターズ 和田						
	21:30									
	1									
	1									
木曜日	8								フィン専用コース	
	7									
	6									
	フリーコース									
	20:00			☆のんびりマスターズ 千代延		ワンポイント 千々岩				
	21:30									
	1									
	1									
金曜日	8									
	7									
	6									
	フリーコース									
	20:00			☆フィンスイミング 千代延&齋藤					フィン専用コース	
	21:30									
	1									
	1									
土曜日	8								フィン専用コース	
	7									
	6									
	フリーコース									
	19:30			☆マスターズ 千々岩&齋藤						
	21:30									
	1									
	1									

○21:00～21:30に、フィン専用コースがあります。
 ○エンジョイジュニアクラスをご利用の方は、“☆”マークのレッスンに参加可能となります。
 ○空白（白い部分）がフリーコースとしてご利用いただけるコースとなります。会員様同士、十分に距離を取ってご利用ください。