

1月度 レディース・マスターズクラスレッスンスケジュール

日付	曜日	レディース/マスターズクラス					マスターズクラス														
		W-1/M-4					M-1					M-2					M-3				
		W-1	月・木	11:00~12:00			火	18:50~19:50				月~金	20:00~21:00				金 12:00~13:00				
M-4	水				土	17:30~18:30				土	18:40~19:40										
クラス		初級	中級	上級A	上級B	上級C	初級	中級	上級A	上級B	学生	初級	中級	上級A	上級B	初級	中級	上級A	上級B		
1週目	1日	日	休 校 日(元 旦)																		
	2日	月	休 校 日																		
	3日	火	休 校 日																		
	4日	水	I	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	背泳ぎ							I	チョイス							
	5日	木	I	クロール	バタフライ+クロール	個人メII							I	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ						
	6日	金											I	クロール	バタフライ+クロール	クロール	I	3泳法	4泳法	個人メ	
	7日	土						I	チョイス					I	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ				
2週目	8日	日	休 講 日																		
	9日	月	II	3泳法	4泳法	チョイス							II	クロール	バタフライ+クロール	クロール					
	10日	火						II	チョイス						バタフライ						
	11日	水	II	バタフライ+チョイス	バタフライ	平泳ぎ							II	3泳法	4泳法	個人メ					
	12日	木	II	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	クロール							II	バタフライ+チョイス	バタフライ						
	13日	金											II	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ	II	クロール	バタフライ+クロール	クロール	
	14日	土						II	3泳法	4泳法				II	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ				
3週目	15日	日	休 講 日																		
	16日	月	III	クロール	バタフライ+クロール	個人メI							III	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ						
	17日	火						III	3泳法	4泳法	個人メ			チョイス							
	18日	水	III	チョイス		バタフライ							III	クロール	バタフライ+クロール	クロール					
	19日	木	III	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	背泳ぎ							III	チョイス							
	20日	金											III	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ	III	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ	
	21日	土						III	クロール					III	バタフライ+チョイス	バタフライ					
4週目	22日	日	休 講 日																		
	23日	月	IV	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	個人メII							IV	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ						
	24日	火						IV	クロール	バタフライ+クロール	クロール			4泳法			個人メ				
	25日	水	IV	3泳法	4泳法	チョイス							IV	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ					
	26日	木	IV	バタフライ+チョイス	バタフライ	平泳ぎ							IV	3泳法	4泳法						
	27日	金											IV	バタフライ+チョイス	バタフライ			IV	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ
	28日	土						IV	背泳ぎ					IV	チョイス						
5週目	29日	日	休 校 日																		
	30日	月	休 校 日																		
	31日	火	休 校 日																		

初級	1週目	I	クロールキックを中心とした基礎練習と姿勢づくり。(キックと呼吸のタイミング)																
	2週目	II	クロールの水中動作と呼吸動作を中心とした反復練習と個々能力に応じた練習。(プルと呼吸のタイミング)																
	3週目	III	クロールの基本的なフォームで、25M完泳を目標とした練習とワンポイントアドバイス(能力別個別指導)																
	4週目	IV	クロールの泳力養成と背泳ぎキックと呼吸動作の予習練習とワンポイントアドバイス(能力別個別指導)																