

2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	水	I	クロール	個人メI							I	平泳ぎ							
	2日	木	I	チョイス	バタフライ							I	クロール							
	3日	金										I	チョイス			I	バタフライ +チョイス	バタフライ		
	4日	土					I	平泳ぎ				I	3泳法	4泳法	個人メ					
	5日	日	休 講 日																	
	6日	月	I	平泳ぎ	クロール								I	バタフライ +チョイス	バタフライ					
	7日	火					I	背泳ぎ							クロール					
2週目	8日	水	II	背泳ぎ	個人メII							II	バタフライ +チョイス	バタフライ						
	9日	木	II	3泳法	4泳法	チョイス						II	背泳ぎ							
	10日	金										II	3泳法	4泳法	個人メ	II	チョイス			
	11日	土	休 校 日 (建 国 記 念 日)																	
	12日	日	休 講 日																	
	13日	月	II	バタフライ +チョイス	バタフライ	背泳ぎ							II	チョイス						
	14日	火					II	平泳ぎ							背泳ぎ					
3週目	15日	水	III	平泳ぎ	クロール							III	チョイス							
	16日	木	III	クロール	個人メI							III	平泳ぎ							
	17日	金										III	クロール			III	3泳法	4泳法	個人メ	
	18日	土					III	3泳法	4泳法			III	背泳ぎ							
	19日	日	休 講 日																	
	20日	月	III	チョイス	平泳ぎ								III	3泳法	4泳法					
	21日	火					III	バタフライ +チョイス	バタフライ						平泳ぎ					
4週目	22日	水	IV	バタフライ +チョイス	バタフライ	背泳ぎ						IV	3泳法	4泳法	個人メ					
	23日	木	IV	背泳ぎ	個人メII							IV	バタフライ							
	24日	金										IV	背泳ぎ			IV	クロール			
	25日	土					IV	クロール				IV	平泳ぎ							
	26日	日	休 講 日																	
	27日	月	IV	3泳法	4泳法	バタフライ							IV	クロール						
	28日	火					IV	チョイス							バタフライ					

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)																