4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	休講日																	
	2日	月	Ⅰ	チョイス		バタフライ						Ⅰ	クロール							
	3日	火						Ⅰ	背泳ぎ					チョイス						
	4日	水	Ⅰ	背泳ぎ								Ⅰ	平泳ぎ							
	5日	木	Ⅰ	クロール		平泳ぎ						Ⅰ	チョイス							
	6日	金										Ⅰ	3泳法	4泳法	個人メ	Ⅰ	バタフライ+チョイス	バタフライ		
	7日	土					Ⅰ	クロール				Ⅰ	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	背泳ぎ							
	10日	火					Ⅱ	平泳ぎ						4泳法	個人メ					
	11日	水	Ⅱ	平泳ぎ								Ⅱ	バタフライ+チョイス	バタフライ						
	12日	木	Ⅱ	背泳ぎ		バタフライ						Ⅱ	3泳法	4泳法						
	13日	金										Ⅱ	クロール			Ⅱ	チョイス			
	14日	土					Ⅱ	背泳ぎ				Ⅱ	平泳ぎ							
3週目	15日	日	休講日																	
	16日	月	Ⅲ	クロール		個人メⅠ						Ⅲ	平泳ぎ							
	17日	火					Ⅲ	バタフライ+チョイス	バタフライ					クロール						
	18日	水	Ⅲ	バタフライ+チョイス	バタフライ							Ⅲ	チョイス							
	19日	木	Ⅲ	平泳ぎ		チョイス						Ⅲ	クロール							
	20日	金										Ⅲ	背泳ぎ			Ⅲ	3泳法	4泳法	個人メ	
	21日	土					Ⅲ	平泳ぎ				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		個人メⅡ						Ⅳ	バタフライ+チョイス	バタフライ						
	24日	火					Ⅳ	チョイス						背泳ぎ						
	25日	水	Ⅳ	チョイス								Ⅳ	3泳法	4泳法	個人メ					
	26日	木	Ⅳ	バタフライ+チョイス	バタフライ	個人メⅠ						Ⅳ	背泳ぎ							
	27日	金										Ⅳ	平泳ぎ			Ⅳ	クロール			
	28日	土					Ⅳ	バタフライ+チョイス	バタフライ			Ⅳ	チョイス							
5週目	29日	日	休校日（昭和の日）																	
	30日	月	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）