

3月度 レディース・マスターズクラススケジュール

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		18:50~19:50		20:00~21:00		金 12:00~13:00		
M-4 水				17:30~18:30		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	
1日 土						背泳ぎ	学生	初級	上級B	
2日 日						背泳ぎ	背泳ぎ	I	平泳ぎ	
休 講 日										
1 週目	3日 月	I	クロール	個人メI				I	バタフライ	
	4日 火					I	クロール		背泳ぎ	
	5日 水	I	チョイス	平泳ぎ				I	チョイス	
	6日 木	I	背泳ぎ	バタフライ				I	クロール	
	7日 金							I	3泳法	4泳法
	8日 土					II	平泳ぎ	II	バタフライ	個人メ
	9日 日								バタフライ	平泳ぎ
休 講 日										
2 週目	10日 月	II	背泳ぎ	個人メII				II	チョイス	
	11日 火					I	背泳ぎ		平泳ぎ	
	12日 水	II	3泳法	4泳法	バタフライ			II	3泳法	4泳法
	13日 木	II	平泳ぎ	チョイス				II	背泳ぎ	
	14日 金							II	クロール	
	15日 土					III	バタフライ	III	チョイス	
	16日 日								バタフライ	バタフライ
休 講 日										
3 週目	17日 月	III	平泳ぎ	クロール				III	3泳法	4泳法
	18日 火							III	平泳ぎ	バタフライ
	19日 水	III	クロール	チョイス				III	クロール	
	20日 木	III	バタフライ	個人メI				III	平泳ぎ	
	21日 金									
休 校 日 (春分の日)										
	22日 土					IV	チョイス	IV	3泳法	4泳法
	23日 日									
休 講 日										
4 週目	24日 月	IV	バタフライ	背泳ぎ				IV	クロール	
	25日 火					IV	バタフライ		チョイス	
	26日 水	IV	背泳ぎ	個人メI				IV	背泳ぎ	
	27日 木	IV	チョイス	個人メII				IV	バタフライ	
	28日 金							IV	平泳ぎ	
	29日 土									
休 校 日										
	30日 日									
休 校 日										
	31日 月									

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)