

# 6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	土					I	背泳ぎ				背泳ぎ	I	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ						
	2日	日	休 講 日																			
	3日	月	I	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	個人メI									I	バタフライ+チョイス	バタフライ					
	4日	火					I	クロール	バタフライ+クロール	クロール						バタフライ+平泳ぎ	背泳ぎ					
	5日	水	I	3泳法	4泳法	平泳ぎ									I	チョイス						
	6日	木	I	バタフライ+チョイス	バタフライ	背泳ぎ									I	3泳法	4泳法					
	7日	金													I	クロール	バタフライ+クロール	I	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ	
2週目	8日	土					II	平泳ぎ				平泳ぎ	II	バタフライ+チョイス	バタフライ							
	9日	日	休 講 日																			
	10日	月	II	バタフライ+チョイス	バタフライ	個人メII									II	チョイス						
	11日	火					II	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ						バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ					
	12日	水	II	クロール	バタフライ+クロール	バタフライ									II	3泳法	4泳法	個人メ				
	13日	木	II	チョイス		平泳ぎ									II	クロール	バタフライ+クロール					
	14日	金													II	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	II	バタフライ+チョイス	バタフライ		
3週目	15日	土					III	バタフライ+チョイス		バタフライ		III	チョイス									
	16日	日	休 講 日																			
	17日	月	III	チョイス	クロール										III	3泳法	4泳法					
	18日	火					III	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ						バタフライ+チョイス	バタフライ					
	19日	水	III	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	チョイス									III	クロール	バタフライ+クロール	クロール				
	20日	木	III	3泳法	4泳法	バタフライ									III	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ					
	21日	金													III	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	III	チョイス			
4週目	22日	土					IV	チョイス		チョイス		IV	3泳法	4泳法	個人メ							
	23日	日	休 講 日																			
	24日	月	IV	3泳法	4泳法	背泳ぎ									IV	クロール	バタフライ+クロール					
	25日	火					IV	バタフライ+チョイス	バタフライ							チョイス						
	26日	水	IV	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	個人メI									IV	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ				
	27日	木	IV	クロール	チョイス										IV	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ					
	28日	金													IV	バタフライ+チョイス	バタフライ	IV	3泳法	4泳法	個人メ	
5週目	29日	土	休 校 日																			
	30日	日	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)																