

7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	月	I	クロール	平泳ぎ							I	背泳ぎ								
	2日	火						I	チョイス						4泳法	個人メ					
	3日	水	I	バタフライ +チョイス	バタフライ							I	平泳ぎ								
	4日	木	I	背泳ぎ		個人メI						I	バタフライ +チョイス	バタフライ							
	5日	金											I	チョイス				I	クロール		
	6日	土						I	3泳法			個人メ	I	クロール							
	7日	日	休 講 日																		
2週目	8日	月	II	背泳ぎ	バタフライ							II	平泳ぎ								
	9日	火						II	3泳法	4泳法	個人メ			クロール							
	10日	水	II	チョイス	クロール							II	バタフライ +チョイス	バタフライ							
	11日	木	II	平泳ぎ		個人メII						II	チョイス								
	12日	金											II	3泳法	4泳法	個人メ	II	背泳ぎ			
	13日	土						II	クロール			クロール	II	背泳ぎ							
	14日	日	休 講 日																		
3週目	15日	月	休 校 日 (海 の 日)																		
	16日	火						III	クロール						背泳ぎ						
	17日	水	III	3泳法	4泳法	背泳ぎ						III	チョイス								
	18日	木	III	バタフライ +チョイス	バタフライ	クロール						III	3泳法	4泳法	個人メ						
	19日	金											III	クロール				III	平泳ぎ		
	20日	土						III	背泳ぎ			背泳ぎ	III	平泳ぎ							
	21日	日	休 講 日																		
4週目	22日	月	IV	バタフライ +チョイス	バタフライ	個人メI						IV	チョイス								
	23日	火						IV	背泳ぎ						平泳ぎ						
	24日	水	IV	クロール	平泳ぎ							IV	3泳法	4泳法	個人メ						
	25日	木	IV	チョイス	背泳ぎ							IV	クロール								
	26日	金											IV	背泳ぎ				IV	バタフライ +チョイス	バタフライ	
	27日	土						IV	平泳ぎ			平泳ぎ	IV	バタフライ +チョイス	バタフライ						
	28日	日	休 講 日																		
5週目	29日	月	休 校 日																		
	30日	火	休 校 日																		
	31日	水	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)																