

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