

# 5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				
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	水	I	背泳ぎ	チョイス						I	クロール									
	2日	木	I	バタフライ	個人メ						I	背泳ぎ									
	3日	金	休講日(建国記念日)																		
	4日	土	休講日(みどりの日)																		
	5日	日	休講日(こどもの日)																		
	6日	月	I	チョイス	背泳ぎ							I	3泳法	個人メ							
	7日	火					I	平泳ぎ						バタフライ							
2週目	8日	水	II	平泳ぎ	4泳法						II	背泳ぎ									
	9日	木	II	チョイス	クロール						II	平泳ぎ									
	10日	金									II	バタフライ				II	3泳法	4泳法	個人メ		
	11日	土					II	チョイス		チョイス	II	3泳法	4泳法	個人メ							
	12日	日	休講日																		
	13日	月	II	3泳法	4泳法	平泳ぎ						II	クロール								
	14日	火					II	バタフライ						チョイス							
3週目	15日	水	III	バタフライ	クロール						III	平泳ぎ									
	16日	木	III	3泳法	4泳法	背泳ぎ					III	バタフライ									
	17日	金									III	チョイス				III	クロール				
	18日	土					III	3泳法		個人メ	III	クロール									
	19日	日	休講日																		
	20日	月	III	クロール	バタフライ							III	背泳ぎ								
	21日	火					III	チョイス						4泳法	個人メ						
4週目	22日	水	IV	チョイス	背泳ぎ						IV	バタフライ									
	23日	木	IV	クロール	平泳ぎ						IV	チョイス									
	24日	金									IV	3泳法	4泳法	個人メ	IV	背泳ぎ					
	25日	土					IV	クロール		クロール	IV	背泳ぎ									
	26日	日	休講日																		
	27日	月	IV	背泳ぎ	チョイス							IV	平泳ぎ								
	28日	火					IV	3泳法	4泳法	個人メ			クロール								
5週目	29日	水	休校日																		
	30日	木	休校日																		
	31日	金	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)															