

2 月 度 マスターズクラスレッスンスケジュール

日付	曜日	M-4					M-1					M-2				M-3			
		月・水・木		11:00~12:00			土	17:30~18:30				月・水・木		20:00~21:00		金	12:00~13:00		
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	背泳ぎ								I	クロール						
	2日	金														I	平泳ぎ		
	3日	土					I	チョイス											
	4日	日	休 講 日																
	5日	月	I	クロール								I	3泳法	個人メドレー					
	6日	火	休 講 日																
	7日	水	I	バタフライ +チョイス	バタフライ							I	平泳ぎ						
2 週目	8日	木	II	平泳ぎ								II	背泳ぎ						
	9日	金														II	バタフライ +チョイス	バタフライ	
	10日	土					I	クロール											
	11日	日	休 校 日 (建 国 記 念 日)																
	12日	月	II	背泳ぎ								II	チョイス						
	13日	火	休 講 日																
	14日	水	II	3泳法	個人メドレー							II	バタフライ +チョイス	バタフライ					
3 週目	15日	木	III	バタフライ +チョイス	バタフライ							III	平泳ぎ						
	16日	金														III	3泳法	個人メドレー	
	17日	土					III	背泳ぎ											
	18日	日	休 講 日																
	19日	月	III	平泳ぎ								III	クロール						
	20日	火	休 講 日																
	21日	水	III	チョイス								III	3泳法	個人メドレー					
4 週目	22日	木	IV	3泳法	個人メドレー							IV	バタフライ +チョイス	バタフライ					
	23日	金	休 校 日 (天 皇 誕 生 日)																
	24日	土					IV	平泳ぎ											
	25日	日	休 講 日																
	26日	月	IV	バタフライ +チョイス	バタフライ							IV	背泳ぎ						
	27日	火	休 講 日																
	28日	水	IV	クロール								IV	チョイス						
5 週目	29日	木	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)																