

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