

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

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)