

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