

10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			火	18:50~19:50				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	バタフライ +チョイス	バタフライ												
	2日	日	休 講 日																		
	3日	月	I	クロール									I	背泳ぎ							
	4日	火						I	平泳ぎ												
	5日	水	I	平泳ぎ									I	クロール							
	6日	木	I	背泳ぎ									I	チョイス							
	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	3泳法	個人メドレー												
	9日	日	休 講 日																		
	10日	月	休 校 日 (ス ポ ー ツ の 日)																		
	11日	火						II	背泳ぎ												
	12日	水	II	3泳法	個人メドレー								II	平泳ぎ							
	13日	木	II	バタフライ +チョイス	バタフライ								II	クロール							
	14日	金															II	背泳ぎ			
3 週目	15日	土					III	チョイス													
	16日	日	休 講 日																		
	17日	月	III	平泳ぎ									III	3泳法	個人メドレー						
	18日	火						III	バタフライ +チョイス	バタフライ											
	19日	水	III	クロール									III	背泳ぎ							
	20日	木	III	チョイス									III	平泳ぎ							
	21日	金															III	3泳法	個人メドレー		
4 週目	22日	土					IV	クロール													
	23日	日	休 講 日																		
	24日	月	IV	バタフライ +チョイス	バタフライ								IV	チョイス							
	25日	火						IV	3泳法	個人メドレー											
	26日	水	IV	背泳ぎ									IV	バタフライ +チョイス	バタフライ						
	27日	木	IV	平泳ぎ									IV	背泳ぎ							
	28日	金															IV	クロール			
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)