

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