

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			火 土	18:50～19:50 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	火						I	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	平泳ぎ									
	2日	水	I	3泳法	4泳法	バタフライ							I	背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ	背泳ぎ				
	3日	木	I	チョイス		背泳ぎ							I	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ					
	4日	金															I	クロール		
	5日	土						I	3泳法	4泳法	個人メ									
	6日	日	休 講 日																	
	7日	月	I	背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ	個メ I								I	クロール	バタフライ+クロール				
2 週目	8日	火						II	バタフライ +チョイス	バタフライ										
	9日	水	II	バタフライ +チョイス	バタフライ	クロール							II	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	平泳ぎ				
	10日	木	II	3泳法	4泳法	平泳ぎ							II	バタフライ +チョイス	バタフライ					
	11日	金	休 校 日（ 建 国 記 念 日 ）																	
	12日	土						II	クロール	バタフライ +クロール	クロール									
	13日	日	休 講 日																	
	14日	月	II	バタフライ +チョイス	バタフライ +背泳ぎ	個メ I								II	平泳ぎ	クロール				
3 週目	15日	火						III	チョイス											
	16日	水	III	チョイス		背泳ぎ							III	バタフライ +チョイス	バタフライ					
	17日	木	III	クロール	バタフライ +クロール	バタフライ							III	チョイス						
	18日	金															III	平泳ぎ		
	19日	土						III	背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ	背泳ぎ									
	20日	日	休 講 日																	
	21日	月	III	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	個メ II								III	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ				
4 週目	22日	火						IV	クロール											
	23日	水	休 校 日（ 天 皇 誕 生 日 ）																	
	24日	木	IV	背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ	チョイス							IV	3泳法	4泳法					
	25日	金															IV	バタフライ +チョイス	バタフライ	
	26日	土						IV	クロール	バタフライ +クロール	平泳ぎ									
	27日	日	休 講 日																	
	28日	月	IV	クロール	バタフライ +クロール	バタフライ								IV	チョイス					

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)																