

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