

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